

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**RITUAIS FAMILIARES E PERCEÇÃO
DE FALSO *SELF* EM ADULTOS EMERGENTES**

Diogo Matos Águas Grácio

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção Psicologia Clínica e da Saúde / Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica)

2016

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**RITUAIS FAMILIARES E PERCEÇÃO
DE FALSO *SELF* EM ADULTOS EMERGENTES**

Diogo Matos Águas Grácio

Dissertação orientada pela Professora Doutora Carla Crespo

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção Psicologia Clínica e da Saúde / Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica)

2016

Agradecimentos

“Imagine que hoje, enquanto está a dormir, acontece um milagre e a tese foi misteriosamente entregue. Contudo, como está a dormir, não sabe que o milagre aconteceu. Quando acorda de manhã, a quem tem de agradecer?”

Tomei a liberdade de adaptar a Pergunta Milagre da Terapia Breve Orientada para as Soluções. A presente tese, tal como um verdadeiro ritual, esteve imersa no meu dia-a-dia e no dos que me são mais próximos. Houve verdadeiros momentos de entropia e, sem a ajuda das pessoas abaixo mencionadas, atingir um estado homeostático seria uma tarefa hercúlea.

À minha namorada, Lara Kahrel, por ter sempre acreditado em mim, pelo seu interesse no meu trabalho e cuja disponibilidade se tornou num ritual.

À minha família e amigos pelos rituais de descontração que tanto me ajudaram. Em especial ao Gonçalo Miguéis por uma visão mais engenheira da “coisa”, ao Duarte Gatinho pelo tempo dispensado e pelo prazer em ajudar e à Sara David Lopes, que contribuiu para o enriquecimento do presente trabalho.

Ao corpo docente de Psicologia Sistémica, pelo prazer em ensinar e pela competência e boa-disposição que trazem às aulas.

À minha orientadora Professora Carla Crespo, por ter visto potencialidades evolutivas na minha tese, catalisando-a através dos seus conselhos, reparos e sugestões. A dedicação, o rigor e o gosto por orientar foram inspiradores.

Este “todo” é muito mais do que a soma das suas partes.

Muito obrigado.

Resumo

O presente estudo teve como principais objetivos a caracterização do significado e da experiência pessoal dos rituais familiares em adultos emergentes, bem como a análise das associações entre estes constructos e a percepção de falso *self*. Os participantes foram 104 estudantes universitários (74% do sexo feminino), entre os 18 e os 28 anos ($M = 20$, $DP = 2.48$). Utilizou-se o Questionário dos Rituais Familiares (QRF) para avaliar o significado dos rituais familiares e a Escala de Percepção de Falso *Self* (EPFS) para avaliar a percepção de falso *self*. Quanto à experiência pessoal dos rituais familiares, foi criada uma medida específica no contexto deste estudo, designada Questionário da Experiência Pessoal dos Rituais Familiares (QEPRF).

Em relação ao QEPRF, a análise de componentes principais apoiou a presença de uma estrutura unifatorial, tendo este fator – experiência pessoal dos rituais familiares – obtido um bom índice de consistência interna. Os resultados mostraram diferenças de sexo em duas variáveis do estudo. Encontraram-se valores mais elevados em mulheres na experiência pessoal dos rituais familiares e valores mais elevados nos homens em relação à percepção de falso *self*. Quanto à situação habitacional e à configuração familiar, não se verificaram diferenças entre participantes. Ao nível das associações entre variáveis, verificou-se uma associação negativa entre a experiência pessoal dos rituais familiares e o falso *self*.

Os resultados do estudo sugerem que a experiência pessoal dos rituais familiares é importante aquando da formação de uma identidade forte em adultos emergentes e apoiam a promoção dos rituais familiares em famílias com filhos nesta fase de desenvolvimento.

Palavras-chave: adultos emergentes, rituais familiares, falso *self*, identidade.

Abstract

The main purposes of this study were to characterize the meaning and the personal experience of family rituals in emerging adults and to analyse the associations between these constructs and the perception of false self. The participants were 104 college students (74% females), between the ages of 18 and 28 ($M = 20$, $SD = 2.48$). The Family Ritual Questionnaire (FRQ) was used to evaluate the meaning of family rituals and the Perception of False Self Scale (POFS) to evaluate the perception of false self. A specific measure was created to evaluate the personal experience of family rituals, named Personal Experience of Family Rituals Questionnaire (PEFRQ).

Regarding the PEFRQ, the principal components analysis supported a unidimensional structure, with the identified factor – personal experience of family rituals – presenting good internal consistency. Results indicated sex differences in two of the study variables. Higher values of personal experience of family rituals were found in women and higher values in the perception of false self were found in men. As far as the housing situation and the familiar configuration, there were no differences between participants. We also found a negative association between the personal experience of family rituals and the perception of false self.

These results suggest that the personal experience of family rituals is important for the formation of a strong identity in emerging adults, supporting the promotion of family rituals in families with children in this stage of development.

Keywords: emerging adults, family rituals, false self, identity.

Índice

Introdução	1
Enquadramento Teórico	4
Adultos Emergentes: Questões Desenvolvimentais	4
Rituais Familiares	9
Definição e funções.	9
Principais resultados de investigação: Associações com adaptação individual e familiar.....	11
Rituais Familiares, Desenvolvimento Familiar e Individual e Identidade	14
O Presente Estudo	18
Método.....	20
Participantes: Caracterização da Amostra.....	20
Procedimento.....	20
Instrumentos	21
Questionário dos Rituais Familiares (QRF).	21
Questionário da Experiência Pessoal dos Rituais Familiares (QEPRF).....	21
Escala de Perceção de Falso <i>Self</i> (EPFS).	22
Resultados.....	23
Construção do Questionário Experiência Pessoal dos Rituais Familiares	23
Análises descritivas das variáveis em estudo	25
Normalidade e homogeneidade.	25
Médias e desvios-padrão.....	25
Diferenças de Médias entre Grupos	27
Sexo.	27
Configuração familiar.....	28
Situação habitacional.	28
Correlações.....	28
Discussão	30
Rituais Familiares e Falso <i>Self</i> : Caracterização	30
Rituais Familiares e Falso <i>Self</i> : Que Associações?.....	35
Limitações e Implicações para Investigações Futuras	37
Conclusão	40
Referências Bibliográficas.....	42

Anexos.....	51
Anexo 1 - Consentimento Informado.....	51
Anexo 2 - Questionário Sociodemográfico	52
Anexo 3 - Questionário dos Rituais Familiares	53
Anexo 4 - Questionário da Experiência Pessoal dos Rituais Familiares	56
Anexo 5 - Escala da Percepção de Falso <i>Self</i>	57

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Médias e Desvios-Padrão.

Tabela 2 – Correlações entre variáveis.

Índice de Figuras

Figura 1 – Gráfico *scree plot* para a terceira Análise de Componentes Principais do Questionário Experiência Pessoal dos Rituais Familiares.

Introdução

*“A família apressada dos dias de hoje caminha para uma mudança
tão persistente que já ninguém tem tempo para se olhar.*

*É fundamental preservar em cada agregado
os rituais organizadores da vida familiar.”*

(Sampaio, 1997, p. 128)

A presente dissertação insere-se no âmbito da Psicologia Clínica, com especial enfoque na perspectiva sistémica. A investigação que lhe está subjacente tem como objetivos principais a caracterização do significado familiar e da experiência pessoal de adultos emergentes relativamente aos rituais familiares, bem como a análise da associação entre estas variáveis e a perceção de falso *self*.

Hoje em dia, o quotidiano é marcado cada vez mais por um ritmo frenético. As famílias e os seus elementos são “bombardeados” por exigências exteriores que tornam o “estar em família” algo raro. É preciso dar “tempo ao tempo”, e o tempo em família necessita do seu espaço para que esta cumpra as suas funções primordiais, por um lado de desenvolvimento e proteção dos seus membros e, por outro, de socialização, adequação e transmissão de uma cultura (Relvas, 2004).

Assim, apesar da azáfama em que as famílias hoje em dia vivem, é fundamental que continuem a fazer esforços para criar momentos em que os membros estejam juntos em família, dedicando-se a eventos que envolvem preparação, investimento e empenho (Crespo, 2011). Esta dedicação à família mostra-nos que o tempo familiar, muitas vezes associado aos rituais familiares, por ser cada vez mais escasso, se torna mais valorizado.

A importância dos rituais familiares está bem documentada e o seu estudo tem ganhado o seu espaço dentro do vasto universo da investigação das famílias, uma vez que

representa um foco nos processos familiares como um todo. Os rituais familiares realçam a interseção entre fatores individuais e familiares (Fiese et al., 2002). Este estudo debruça-se especificamente sobre o modo como a vida familiar pode influenciar a adaptação do indivíduo nos seus múltiplos contextos (Fiese et al., 2002; Fiese, 2006).

A literatura aponta para uma ligação entre rituais familiares e resultados de adaptação positivos, sendo que a maioria dos estudos se focou nas fases desenvolvimentais da infância e adolescência (Spagnola & Fiese, 2007; Crespo, Kielpikowski, Pryor, & Jose, 2011). Contudo, verifica-se que, para a fase da vida entre o fim da adolescência e o início da vida adulta, designada por “*emerging adulthood*” (e.g., Arnett, 2000), pouco se sabe sobre a vivência e a importância dos rituais familiares.

O presente estudo pretende contribuir para colmatar esta lacuna através da avaliação da vivência dos rituais familiares para os adultos emergentes. Estes encontram-se numa fase da vida repleta de exigências, descobertas e desafios, em que, para além da autonomia desejada e da possibilidade de confirmação das potencialidades individuais, se verifica uma separação em relação a outros significativos, com o abandono do conforto do conhecido e de um conjunto de objetos simbólicos importantes de ligação, como a mesa das refeições (Relvas, 2004). Assim, pretende-se verificar como caracterizam os rituais familiares, examinando-se a existência de diferenças consoante o sexo, a situação habitacional e a configuração familiar, bem como avaliar a relação entre significado e experiência pessoal dos rituais e perceções de falso *self* em adultos emergentes a frequentar a Universidade.

A organização do presente trabalho garante solidez e durabilidade às inter-relações no sistema, criando uma unidade (sistema) a partir da diversidade (componentes do sistema) (Alarcão, 2006). Desta forma, esta tese encontra-se organizada em cinco componentes. O primeiro componente – Enquadramento Teórico – delineia a

investigação ao explorar as temáticas a analisar. Começa-se por caracterizar a fase de desenvolvimento em estudo, apresentando-se as principais tarefas desenvolvimentais dos adultos emergentes. Posteriormente, a relação entre os rituais familiares e o falso *self* é concetualizada a partir da ligação entre o desenvolvimento individual e o ciclo vital da família. A partir da identificação das lacunas na literatura, apresenta-se a relevância do presente estudo. O segundo componente – Método – assenta na descrição dos participantes, do procedimento de recolha dos dados e dos instrumentos usados. No terceiro componente são apresentados os Resultados decorrentes das análises estatísticas realizadas. O quarto componente – Discussão – procura interpretar os resultados e expandir o seu contexto. O último componente – Conclusão – funciona como um resumo dos contributos teóricos da investigação e constitui o momento para uma reflexão crítica acerca dela.

Resumindo, ao tentar criar “ordem na desordem”, pretende-se que, através de uma perspetiva holística, a presente tese evolua no sentido de trazer alguma luz, com interesse científico, a algumas lacunas da literatura atual, nomeadamente o estudo dos rituais familiares e a sua relação com questões relacionadas com a identidade, especificamente em adultos emergentes.

Enquadramento Teórico

Adultos Emergentes: Questões Desenvolvimentais

Na literatura, a faixa etária entre os 18 e os 30 anos é identificada por termos distintos como “jovens adultos”, “adultos emergentes”, “início da vida adulta” ou “fim da adolescência”. Embora não exista uma definição consensual, vários autores têm apontado especificidades desenvolvimentais que, aliadas à idiosincrasia do contexto histórico e socioeconómico atual, podem caracterizar esta fase.

A adolescência é uma etapa do desenvolvimento com início na puberdade e término após a formação de uma identidade estável (Sampaio, 2006). A sua duração e características variam segundo o tempo, a cultura e o estatuto socioeconómico (World Health Organization [WHO], 2016). É um período de preparação para a vida adulta, que para além da maturação física e sexual, inclui um movimento em direção à independência económica e social, ao desenvolvimento da identidade, à aquisição de capacidades que permitam desempenhar papéis e relações de adultos e à capacidade de pensamento abstrato. O final da adolescência e a idade de adultos emergentes é caracterizada pela formação da identidade (State Adolescent Health Resource Center [SAHRC], 2013). O facto de o cérebro adolescente continuar a sua maturação a partir dos vinte anos de idade (Johnson, Blum, & Giedd, 2010) leva a que se defenda que a adolescência se prolongue.

Apesar das diferentes teorias, é comum a todas considerar que o final da adolescência e o início dos anos “vinte” é uma fase de grande transformação e importância. Erikson (1968) refere, especificamente, um período criado pela sociedade – moratória psicossocial – onde o jovem pode experimentar vários papéis, numa viagem de autodescoberta, antes de assumir os compromissos da vida adulta e de desenvolver um sentimento de identidade estável. Segundo Tanner e Arnett (2009), em países industrializados, como Portugal, ocorreram mudanças importantes que deram origem à

fase dos adultos emergentes: em primeiro lugar, deu-se uma mudança de uma economia industrial para uma economia baseada em informação, o que levou à necessidade de educação superior e a transições nas carreiras, no casamento e na parentalidade; em segundo lugar, houve um aumento dramático das oportunidades educacionais e ocupacionais disponíveis para as mulheres, fazendo com que procurassem obter educação superior e desenvolver as suas carreiras; por último, a maior tolerância face ao sexo pré-marital permitiu aos jovens terem uma vida sexual ativa antes de sequer contemplarem o casamento.

A teoria dos adultos emergentes (Arnett, 2000, 2004) defende que o período entre os 18 e os 25 anos está repleto de possibilidades, uma vez que os jovens têm o futuro “em aberto”, contam com maior independência e têm maior liberdade que na infância e adolescência e menos compromissos e obrigações que na idade adulta. À semelhança da adolescência, este é um período construído culturalmente, não sendo universal nem imutável. Trata-se de uma etapa revestida de paradoxos, onde coexistem esperanças e sonhos, ansiedades e incertezas, inúmeras possibilidades e confusões, novas liberdades e novos medos. Esta teoria postula cinco características principais desta fase: exploração da identidade, instabilidade inerente à exploração, fase de vida mais “autocentrada”, idade intermédia e de transição e idade de possibilidades, esperanças e oportunidades sem precedentes.

As questões de identidade são especialmente importantes neste estudo. A sua exploração representa o processo de procura ativa entre diversas identidades potenciais, de modo a se encontrar um sentido de *self*, ou identidade, apropriado (Ritchie et al., 2013).

Segundo Erikson (1968), a formação da identidade (estrutura tripartida, que reflete uma interação entre a história pessoal, as bases biológicas e as respostas sociais) é a principal tarefa da adolescência. No ciclo vital humano de Erikson, esta fase caracteriza-

se pela crise identidade-difusão da identidade, que reflete a necessidade de concordância entre três dimensões do jovem - a psicológica, a social e a pessoal.

James Marcia (1966) desenvolveu a teoria dos estatutos identitários, numa tentativa de operacionalizar a identidade da teoria do desenvolvimento psicossocial de Erikson. Tal como Erikson, considera a formação da identidade um processo dinâmico que envolve duas fases - a crise (período de exploração e escolha das alternativas significativas) e o compromisso (investimento pessoal face à sua escolha e adoção de comportamentos concordantes). Com base nestes dois processos distintos, definiu quatro estatutos identitários, ou estilos de resolução da identidade, em importantes áreas da vida - a profissional, a ideológica e a interpessoal:

- *Identity achievement*: após um período de crise, segue-se um compromisso nos vários domínios da vida. Caracteriza-se por uma flexibilidade que permite acompanhar as mudanças do meio.

- *Identity diffusion*: pode, ou não, ter-se experienciado um período de crise. A característica central é a falta de compromissos.

- *Moratorium*: período de crise com nível de compromisso vago. Há uma procura de compromisso entre os desejos dos pais, as exigências sociais e as suas próprias capacidades. Tende a ser um estatuto transitório para a *identity achievement*.

- *Foreclosure*: não houve um período de crise, embora haja compromisso. Caracteriza-se por uma certa rigidez e pela adoção dos objetivos que os pais definiram para si, com os seus objetivos a confundirem-se com os dos seus familiares.

Apesar de a adolescência ser o período mais associado à formação da identidade, a maioria da exploração da identidade ocorre durante a fase dos adultos emergentes (Arnett, 2000). Durante este período da vida dos indivíduos, a questão “Quem sou eu?”

torna-se central e refere-se tanto à exploração filosófica acerca do significado da vida, como ao significado mais limitado da identidade (Dezutter et al., 2014).

No decorrer do desenvolvimento da identidade pessoal e social, o *self* vai-se diferenciando. Uma tarefa fundamental passa pela construção de múltiplos *selves* consoante o papel desempenhado, o contexto e as relações interpessoais. Este conceito foi introduzido por William James (1890), ao afirmar que o ser humano tem tantos *selves* sociais quanto o número de grupos distintos de pessoas cuja opinião lhe interessa, mostrando uma versão diferente de si mesmo consoante os diferentes grupos, uma vez que as pessoas são compelidas a ajustar o seu comportamento segundo a natureza específica da relação interpessoal e o contexto situacional (Harter, Bresnick, Bouche, & Whitesell, 1997).

Quando os diferentes *selves* são experienciados como contraditórios, verifica-se um “conflito de diferentes eus”. No entanto, com o desenvolvimento, nomeadamente a nível cognitivo do pensamento abstrato, os adolescentes conseguem normalizar e integrar os seus múltiplos *selves*, reduzindo o conflito que antes poderia surgir. Deste modo, agir de modo diferente consoante certas situações pode fazer parte do *self* verdadeiro, sendo que nem todas as contradições no conceito de *self* são experienciadas como comportamentos de falso *self* (Harter et al., 1997).

O conceito de falso *self* tem uma longa história na Psicologia. Os conceitos de verdadeiro *self* e de falso *self* foram introduzidos por Winnicott em 1960, que descreveu o verdadeiro *self* como autêntico e fundamentado na pessoa e o falso *self* como complacente e baseado nas expectativas dos outros. O falso *self* surge como mecanismo de defesa, ocultando e protegendo o verdadeiro *self* (Galina, 2005). O seu desenvolvimento está relacionado com a qualidade das primeiras relações e com o estilo de vinculação (Akin, Demirci, Yilmaz, & Isik, 2013). Quando os indivíduos estão

ocupados com o falso *self*, não estão totalmente empenhados em si, nos outros e na vida como um todo. Ao se conformarem com o que está em seu redor, ficam de certa forma desligados de uma vida significativa e orientada para objetivos (Carey, Wingert, & Harlacher, 2010, citado por Akin et al., 2013). A nível comportamental, o falso *self* define-se como um comportamento que não reflete o verdadeiro *self* enquanto pessoa (Harter, Marold, Whitesell, & Cobbs, 1996). Alguns exemplos deste tipo de comportamento são a “falta de voz” – não ser capaz de verbalizar as suas opiniões ou não conseguir dizer o que verdadeiramente se pretende –, a “aparência falsa” – vestir-se de forma a impressionar os outros – e a “apresentação de emoções falsas” – esconder ou mascarar os verdadeiros sentimentos ou emoções (Weir & Jose, 2010). Ao se tentar esconder pensamentos e sentimentos verdadeiros, apresenta-se uma imagem inconsistente com o conceito de verdadeiro *self*, experienciada como falsa. Ao contrário do conceito de múltiplos *selves*, este comportamento é, portanto, experienciado como falso ou não autêntico (Harter, 2012).

Em adolescentes, as descrições em relação ao comportamento de falso *self* estão relacionadas com a incapacidade de expressarem a sua opinião (Harter, 2002). Segundo Harter e Monsour (1992, citado por Weir & Jose, 2010), o desenvolvimento do pensamento abstrato permite comparar o comportamento ao longo dos contextos e com outros significativos, o que pode levar ao aumento da perceção de falso *self* no período médio da adolescência. É importante verificar se esta perceção decresce com a idade, pretendendo-se deste modo estudar o que sucede na entrada para a vida adulta.

À luz da teoria sistémica, o período aqui retratado também é definido por novas características das relações familiares e a sua redefinição. A fase do ciclo de vida familiar entre a família com filhos adolescentes e a família com filhos adultos é marcada por um movimento centrífugo em direção à autonomia por parte dos filhos, havendo várias saídas

e reentradas no sistema familiar. As relações entre adultos emergentes e a sua família redefinem-se e é importante haver momentos e atividades em família, como os rituais familiares, que simbolicamente estimulem o sentido de união e pertença.

Rituais Familiares

“Os rituais são um conceito prático que ‘vive’ no plano real das famílias.”

(Crespo, 2011, p. 22)

Definição e funções. Ao longo da vida familiar, eventos especiais e encontros frequentes são a base para o desenvolvimento dos rituais familiares (Spagnola & Fiese, 2007), pela sua antecipação e pelo investimento emocional por parte dos membros da família (Fiese et al., 2002; Fiese, 2006).

Historicamente, o conceito de ritual surgiu na Antropologia. Referindo-se a um ato simbólico, compreendia não só o ato em si, mas todo o processo de preparação, experimentação e reintegração no quotidiano (Roberts, 1988). Mais tarde, este conceito começou a ganhar relevância na Psicologia através da Escola de Milão e, mais precisamente, de Mara Selvini Palazzoli, com o seu livro de 1974 intitulado *“Self-Starvation: From the Intrapsychic to the Transpersonal Approach to Anorexia Nervosa”*.

A definição dos rituais familiares não é clara, uma vez que as pessoas têm a sua própria definição do que constitui um ritual e a sua natureza simbólica está associada a uma componente afetiva (Fiese et al., 2002; Fiese, 2006). De uma forma sintética, podem ser definidos como atos simbólicos que envolvem representações e crenças sobre a identidade familiar, codesenvolvidos pela família e construídos e percebidos pelos seus membros, através da sua vivência, que lhes atribuem significados (Crespo, 2011; Fiese, 2006). Podem ser divididos em três categorias: as celebrações familiares, ligadas à cultura

e com um significado especial para as famílias, que podem incluir rituais de passagem como transições familiares e do ciclo de vida (p. ex., o Natal e o casamento); as tradições familiares, menos ligadas à cultura e que são únicas de cada família (p. ex., aniversários); e as interações-padrão, menos planeadas e executadas conscientemente, inscrevendo-se no cotidiano da família (p. ex., a hora do jantar) (Wolin & Bennett, 1984).

Os rituais familiares são atos criativos e únicos entre famílias (Fiese & Pratt, 2004). Estão diretamente ligados à sua história (Crespo et al., 2008) e transmitem mensagens entre gerações sobre os valores e crenças acerca do mundo, dos outros e da própria família (Fiese, 2006). O seu significado é apenas entendido pelos indivíduos com uma identidade partilhada, construída pelo tempo, vinculados na microcultura única de cada família (Crespo et al., 2008; Crespo et al., 2011a). Esta unicidade e componente identitária torna os rituais familiares “janelas para a família” (Wolin & Bennett, 1984). Os relatos das famílias acerca dos seus rituais refletem como interagem entre si e com o mundo exterior (Reiss, 1981), uma vez que os rituais familiares estão imersos no seu quotidiano. É fácil para todos os membros identificarem eventos familiares significativos (Crespo et al., 2008), que incluem nas narrativas sobre a família (Fiese & Pratt, 2004) e que associam como “tempo familiar” (Daly, 2001).

Há dois mecanismos que parecem contribuir para a força dos rituais familiares. O primeiro é o investimento emocional na sua prática e continuação, uma vez que providenciam um “lugar” onde emoções fortes podem ser contidas, bem como uma oportunidade de partilhar experiências imbuídas em afetividade. O segundo é a autoeficácia relacional, visto que estão associados a sentimentos de competência pessoal e autoeficácia. Estas representações internalizadas reforçam as crenças de que as relações são fontes manejáveis de recompensa, nas quais se pode confiar em alturas de *stress* e de celebração (Fiese, 2006).

Os rituais assumem-se como estruturas profundas das relações familiares que mostram a realidade dos significados abstratos da vida quotidiana e que definem a continuidade de experiências entre passado, presente e futuro (Cheal, 1988). Ocorrem em alturas e locais previsíveis e proporcionam ao indivíduo um sentido de identidade dentro do grupo (Bennett, Wolin, & McAvity, 1988). Envolvem uma componente prática de organização do comportamento do grupo e uma componente simbólica, que promove a identidade grupal e a construção de significados (Fiese et al., 2002). Entre as suas importantes funções destaca-se a comunicação, a redução do conflito e a criação de laços positivos entre os membros da família (Huxley, 1966; Fiese, 2008, citado por Santos, Crespo, Silva, & Canavarro, 2012), bem como o facto de transmitirem uma sensação de segurança (Mead, 1973, citado por Crespo et al., 2008; Fiese et al., 2002; Fiese, 2006), serem veículos de valores, atitudes e objetivos para a geração seguinte (Erikson, 1966, citado por Crespo et al., 2008) e proporcionarem um sentimento de pertença a um grupo e contextos que permitam previsibilidade e expectativas confiantes (Roberts, 1988; Cheal, 1988), promovendo a unidade e fortalecendo relações (Meske, Sanders, Meredith, & Abbott, 1994). A natureza simbólica dos rituais familiares promove um sentido forte de identidade pessoal (Cheal, 1988).

Principais resultados de investigação: Associações com adaptação individual e familiar. Em 1950, Bossard e Boll (citado por Fiese et al., 2002) conduziram um estudo qualitativo em grande escala sobre rituais familiares norte-americanos, tendo concluído que estes eram organizadores poderosos da vida familiar e que fomentavam a sua estabilidade em tempos de *stress* e transição. Desde então, os rituais familiares geraram um interesse crescente tanto em investigadores como em clínicos.

No que toca à investigação, verificam-se várias associações positivas entre rituais familiares e resultados na saúde e bem-estar de indivíduos e famílias. No entanto, também apresentam desvantagens, nomeadamente a quantidade de tempo e trabalho que consomem (Meske et al., 1994) e a possibilidade de gerarem conflitos familiares (Leach & Braithwaite, 1996).

Os rituais familiares foram considerados importantes na promoção da união, no fortalecimento de relações familiares, na estabilidade e mudança emocional, e na manutenção do contacto familiar (Meske et al., 1994). Especificamente no que toca à fase da adolescência, a investigação mostra que um maior investimento familiar nos rituais está positivamente correlacionado com melhores competências sociais (Fiese & Wamboldt, 2000), dimensões positivas da identidade, integração, sentido de pertença e autoestima (Fiese, 1992, citado por Santos et al., 2012), bem-estar reportado (Crespo, Carona, Silva, Canavarro, & Dattilio, 2011) e menor grau de conflito familiar (Dubas & Gerris, 2002, citado por Santos et al., 2012). Verificou-se ainda que, em famílias com mais investimento nos rituais familiares, os adolescentes tinham menos probabilidade de serem acompanhados por profissionais de saúde mental (Compañ, Moreno, Ruiz, & Pascual, 2002).

Fiese (1992, citado por Crespo et al., 2011b), com uma amostra de jovens no final da adolescência, encontrou correlações positivas entre o significado dos rituais familiares e a autoestima e a integração da identidade. Apurou ainda que, quando os adolescentes e os seus pais partilhavam visões semelhantes sobre a importância do significado associado aos rituais familiares, os primeiros apresentavam um sentido do *self* mais forte e menores níveis de ansiedade. Santos e colaboradores (2012), num estudo com uma amostra de 149 crianças e jovens portugueses com asma, mostraram que o significado dos rituais

familiares estava associado a melhor qualidade de vida relacionada com a saúde e a níveis mais baixos de problemas emocionais e comportamentais.

Em relação à coesão e ao bem-estar, Crespo e colaboradores (2011) verificaram uma associação bidirecional entre os rituais familiares e a coesão familiar, para pais e adolescentes. Confirmaram ainda que a percepção dos rituais familiares por parte dos pais estava indiretamente ligada ao bem-estar dos adolescentes, através da percepção da coesão familiar. Malaquias, Crespo e Francisco (2015) apuraram que o significado dos rituais familiares estava positivamente relacionado com a ligação ao mundo social (*social connectedness*) e negativamente relacionado com a depressão. Também se comprovou que, em famílias que atribuíam mais significado aos rituais familiares, as crianças apresentavam menores níveis de ansiedade (Markson & Fiese, 2000). Sendo assim, contrariamente à ideia muitas vezes difundida de que os adolescentes não passam, ou não precisam de passar, muito tempo com a família, a investigação apoia uma ligação positiva entre o tempo passado com a família e o ajustamento psicológico dos adolescentes (Fiese, 2006). Adolescentes que participam nas refeições familiares apresentam melhor desempenho académico e maior autoestima, bem como uma menor incidência de comportamentos de risco, uso de substâncias, sintomas depressivos e ideação suicida, tentativas de suicídio, violência e perturbações alimentares (Eisenberg, Olson, Neumark-Sztainer, Story, & Bearinger, 2004; Fulkerson et al., 2006; Neumark-Sztainer, Wall, Story, & Fulkerson, 2004).

Em relação às diferenças de sexo no quadro dos rituais familiares em adolescentes/adultos emergentes, verifica-se uma escassez de estudos. Smojver-Ažić e Bezinović (2011) verificaram que as raparigas atribuíam maior significado às atividades familiares do que os rapazes. Soloski e Berryhill (2016) afirmaram que as pressões para que as raparigas se envolvessem nas relações interpessoais estavam ligadas a um maior

investimento nas relações familiares em comparação com os rapazes. A maturidade psicológica das raparigas adolescentes, por exemplo ao nível da sua identidade, também estava positivamente relacionada com a satisfação quanto aos rituais das suas famílias (Eaker & Walters, 2002).

Rituais Familiares, Desenvolvimento Familiar e Individual e Identidade

Os rituais familiares estão presentes em três níveis de tempo familiar. Num nível mais imediato e específico, organizam o “tempo quotidiano” da família; a um nível mais lato e extenso, o do “tempo do ciclo de vida”, anunciam e facilitam o movimento familiar no tempo através das transições familiares, sendo que mudanças nos indivíduos e nas relações, sobretudo as mais significativas, requerem rituais de passagem; por último, a um nível ainda mais abrangente, o do “tempo intergeracional”, atravessam gerações e são pontes entre passado, presente e futuro (Imber-Black & Roberts, 1993a; Fiese, 2006). O presente estudo dá um maior enfoque no segundo nível, o do “tempo do ciclo de vida”.

A teoria sistémica considera a família como um sistema em constante desenvolvimento, com vista à evolução tanto da família como um todo, como dos seus membros enquanto entidades individuais, que só pode ser compreendida segundo uma perspetiva holística (Relvas, 2004). A organização familiar garante relações seguras, estáveis e duradouras no sistema (Alarcão, 2006). A família tem uma função interna, de desenvolvimento e proteção dos seus membros, e uma função externa, com vista à socialização destes e à adequação e transmissão de uma cultura. Para ser bem-sucedida, necessita de criar um sentimento de pertença e de promover a individualização e a autonomização dos seus elementos (Relvas, 2004). As interações entre os membros da família organizam-se em sequências repetitivas de trocas verbais e não verbais, que constituem o quotidiano familiar, como resultado de adaptações recíprocas dentro da

família. Estas sequências regulam as trocas afetivas, cognitivas e comportamentais dos diferentes membros e especificam papéis particulares a cada um (Alarcão, 2006). A partir destes pressupostos, verifica-se efetivamente que os rituais familiares têm um papel fundamental no funcionamento familiar.

O estudo dos rituais familiares destaca-se por permitir examinar como o indivíduo percebe o seu lugar na família e como a família, enquanto grupo, regula o seu comportamento em resposta ao indivíduo (Fiese, 2006).

Neste “jogo familiar” há uma influência mútua, onde os indivíduos, pelas suas personalidades e características de desenvolvimento, influenciam a organização familiar, e as famílias influenciam o desenvolvimento dos indivíduos. Assim, é importante considerar as práticas e crenças familiares para examinar a interação entre os processos familiares e o ajustamento individual (Fiese, 2006).

Tal como as pessoas, as famílias têm um ciclo de vida, sendo este um guião baseado em aspetos comuns no desenvolvimento da família através do tempo (Crespo, 2011), dividido em momentos de transição ligados à entrada e à saída dos seus membros (Duvall, 1957, citado por Falicov, 1988). As mudanças entre os estádios de desenvolvimento exigem adaptações formais ou simbólicas na organização familiar (Falicov, 1988), muitas vezes assinaladas com rituais específicos (Crespo, 2011). Estas fases de transição provocam sentimentos ambivalentes, pois toda a mudança implica perdas e ganhos. Os rituais familiares permitem a estruturação de um contexto para experienciar esta ambivalência e a materialização no plano real de mudanças simultâneas e complexas (Crespo, 2011), podendo ser vistos como oportunidades de aliviar o *stress* associado às transições e de mostrar como as famílias evoluem enquanto sistemas organizados através do tempo (Fiese, 2006).

O modo de organizar e experienciar os rituais familiares varia mediante a fase de desenvolvimento em que a família se encontra (Crespo et al., 2011b). Também as pessoas, consoante a fase de desenvolvimento em que se encontram, têm papéis diferentes nos rituais e experienciam-nos de maneiras únicas (Erikson, 1966, citado por Crespo et al., 2011b), como se verifica pelo facto de o significado atribuído aos rituais familiares não parecer ser central até após o fim da adolescência (Fiese et al., 2002).

No presente estudo, é pertinente elaborar sobre a fase das famílias com filhos adolescentes e a fase das famílias com filhos adultos. A etapa das famílias com filhos adolescentes, ao contrário das outras etapas, não tem um momento específico para o seu início nem rituais próprios (Crespo, 2011). Verifica-se uma necessidade de definir um novo equilíbrio individual, familiar e social em relação a todos os membros da família, devendo ocorrer o alargamento dos espaços individuais na família e o espaço grupal ser reforçado na sua coesão (Relvas, 2004). Para além disso, devem-se definir, refletir e negociar os movimentos de saída dos adolescentes (Crespo, 2011), uma vez que uma das tarefas da família passa por ajudar os jovens a se prepararem para a autonomia e para assumirem papéis de adultos (Relvas, 2004). Em relação aos rituais familiares, estudos com adolescentes sugerem que os jovens os apreciam (Eaker & Walters, 2002). O tempo que os adolescentes passam com as famílias vai diminuindo, ao haver um maior envolvimento em atividades fora da família e mais socializações com os pares (Steinberg & Morris, 2001). Porém, continua a contribuir para o seu ajustamento (Fiese, 2006). Apesar de terem mais autonomia, há evidências de que os adolescentes querem que as famílias sejam próximas (Feldman & Gehring, 1988) e que beneficiam da coesão e do apoio do ambiente familiar (Steinberg & Morris, 2001). O significado partilhado e o investimento em rituais familiares podem dar ao adolescente um sentido de pertença ao grupo, sendo que, apesar de o tempo passado em eventos familiares poder diminuir, o

significado simbólico e afetivo dos rituais familiares mantém-se (Fiese, 2006). Na adolescência, os laços emocionais manifestam-se através de atividades partilhadas e de autorrevelação (Laursen & Collins, 2009) e os rituais familiares promovem ambas (Crespo et al., 2011b). É nesta etapa que se conclui o processo de uma lenta maturação que prepara a saída dos filhos do sistema (Relvas, 2004).

A etapa da família com filhos adultos é extensa e marcada por várias entradas e saídas na família. Uma das tarefas da família é a facilitação da saída dos filhos de casa, com vista à construção autónoma das suas próprias vidas. Deve haver coerência entre a expectativa criada e o comportamento resultante, para que haja um bem-estar psicológico da família que permita uma continuidade relacional. Esta coerência também contribui para que a saída dos filhos possa ser sentida como algo positivo para ambas as gerações (Relvas, 2004).

Apesar de os adultos emergentes parecerem, progressivamente, aceitar a sua personalidade (Ribeiro & Guerreiro, 2014), esta etapa da vida é uma fase ainda de desenvolvimento e exploração da identidade. É, portanto, importante estudar se neste “clima de procura” se dá a manifestação de falso *self*, uma vez que o comportamento de falso *self* está associado ao aumento de depressão e ansiedade (Weir & Jose, 2010).

A literatura mostra que a natureza simbólica dos rituais familiares promove um forte sentido de identidade pessoal, bem como que um maior investimento familiar nos rituais se liga a melhores competências sociais e de integração, identidade, sentido de pertença e autoestima (Fiese, 1992, citado por Santos et al., 2012). Para além disso, parece haver evidências de que uma vinculação segura em adultos está ligada à atribuição de significados mais fortes dos rituais familiares nas relações pais-filhos (Crespo, 2012). Como já foi referido, o desenvolvimento de falso *self* liga-se à qualidade das primeiras relações e com o estilo de vinculação (Akin et al., 2013). Assim, é de esperar que um

maior investimento e uma maior participação nos rituais familiares estejam associados a uma vinculação mais segura e, conseqüentemente, a uma maior percepção e manifestação de autenticidade do *self*.

O Presente Estudo

Este estudo procurou caracterizar o significado e a experiência dos rituais familiares para estudantes universitários portugueses, bem como examinar as suas associações com o falso *self*. No que toca à seleção da amostra, foi adotada uma perspectiva abrangente de delimitação das idades correspondentes aos adultos emergentes, entre os 18 e os 28 anos, em consonância com o que Arnett e colaboradores têm efetuado nos estudos empíricos realizados (e.g., Arnett & Jensen, 2002).

Esta faixa etária corresponde a uma fase do desenvolvimento caracterizada por grandes mudanças e por uma transformação familiar e pessoal, podendo os rituais familiares desempenhar um papel essencial para lidar com a transição, uma vez que possibilitam um contexto simbólico que ajuda a suportar a “metamorfose” para a vida adulta.

Num primeiro momento, elaborámos um questionário de avaliação da experiência pessoal dos rituais familiares, dado que, até à data, se tem avaliado sobretudo a percepção do significado dos rituais para a família e não para o indivíduo.

Posteriormente, examinámos se existiam diferenças de sexo nas variáveis em estudo. De acordo com a literatura revista formulámos duas hipóteses específicas. Baseando-nos no facto de as mulheres serem apontadas como mais responsáveis por e mais envolvidas nos rituais (e.g., Crespo, 2007), considerámos que iriam apresentar resultados mais elevados no significado e na experiência pessoal dos rituais familiares (Hipótese 1).

Já em relação ao falso *self*, estudos verificaram que esta percepção não variava de acordo com o sexo (e.g., Weir & Jose, 2010; Harter, 1999, citado por Weir & Jose, 2010). Assim, hipotetizámos que também no nosso estudo não haveria diferenças significativas entre adultos emergentes do sexo feminino e do sexo masculino quanto ao falso *self* (Hipótese 2).

Finalmente, examinámos as associações entre significado dos rituais familiares, experiência pessoal dos rituais familiares e o falso *self*, para as quais elaborámos duas hipóteses. Tendo em conta que as percepções da família e as percepções individuais dos rituais enquanto eventos familiares se influenciam reciprocamente, esperámos que o significado dos rituais familiares estaria positivamente associado com a experiência pessoal dos rituais familiares (Hipótese 3). Considerámos ainda que resultados mais elevados no significado e na experiência pessoal dos rituais familiares estariam negativamente correlacionados com o falso *self* (Hipótese 4), tendo em conta resultados de estudos anteriores que mostravam associações positivas entre rituais familiares e constructos proximais de autenticidade de *self*, como competências sociais, integração, identidade, sentido de pertença e autoestima.

Método

Participantes: Caracterização da Amostra

Os participantes foram 104 alunos do 1º ciclo da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (FPUL). Dos 104 alunos, 27 (26%) eram do sexo masculino e 77 (74%) do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 28 anos ($M = 20$ anos; $DP = 2.48$). Relativamente à situação habitacional, dos 101 que responderam a esta questão, 64 (63.4%) viviam em casa com os pais e 37 (36.6%) viviam fora da casa dos pais (p. ex. em apartamento partilhado ou em residência para estudantes). Quanto à configuração familiar, verificou-se que 63 (60.6%) provinham de famílias constituídas por dois pais biológicos, 26 (25%) por pais divorciados, 12 (11.5%) por pais separados, 2 (1.9%) de família de recasamento e 1 (1%) de uma família monoparental.

Procedimento

Este estudo integra-se num projeto de investigação transcultural mais amplo com sede na Victoria University of Wellington, na Nova Zelândia. Tal como para o estudo geral, os critérios específicos de participação neste estudo no contexto português foram a) ser estudantes do 1º ciclo de Psicologia e b) ter idade compreendida entre os 18 e os 28 anos. Após a obtenção de autorização pela Comissão de Deontologia do Conselho Científico da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, procedeu-se à organização do protocolo geral de investigação, sendo que a maioria das medidas de avaliação já estava disponível na língua portuguesa. Construiu-se, especificamente para este estudo, o Questionário da Experiência Pessoal dos Rituais Familiares, descrito nas secções dos instrumentos e resultados, bem como um consentimento informado específico para estudo no contexto universitário português. O conjunto de questionários foi entregue, em sala de aula, aos alunos de Psicologia do 1º e do 2º ano nos dias 15 e 21

de março de 2016, na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. O preenchimento presencial dos questionários teve um tempo médio de duração de 20 minutos. Mais tarde, foi criada uma base de dados através do *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), onde as respostas foram codificadas para posterior realização de análises estatísticas.

Instrumentos

Questionário dos Rituais Familiares (QRF). O QRF, criado em 1993 por Christine Kline e Barbara Fiese, é uma medida de autorrelato de avaliação do significado dos rituais familiares. Utilizou-se a versão portuguesa de Crespo e Lind (2004) para avaliar a dimensão “Significado dos Rituais Familiares” em duas subescalas, a hora de jantar e as comemorações anuais, cada uma composta por cinco itens. Os participantes tinham de escolher, entre duas opções, qual a afirmação que melhor refletia a sua família e, em seguida, responder se a frase escolhida era “Totalmente verdade” ou “Mais ou menos verdade”. Cada item foi respondido segundo uma escala de *Likert* de 4 pontos, onde valores mais elevados indicavam maior investimento da família nos rituais familiares. O valor de alfa de Cronbach para este instrumento, no presente estudo, foi de .74, o que se pode considerar uma boa consistência interna (Pallant, 2005).

Questionário da Experiência Pessoal dos Rituais Familiares (QEPRF). O QEPRF foi criado especificamente para este estudo e trata-se de uma medida de autorrelato que pretende analisar a experiência individual dos rituais familiares. É composto por 15 itens, cuja resposta é apresentada numa escala de *Likert* de 5 pontos (1 – Discordo fortemente, 2 – Discordo, 3 – Nem concordo nem discordo, 4 – Concordo, 5 – Concordo fortemente). Um exemplo de um item é “Sinto-me parte dos rituais da minha

família”. Existem ainda neste questionário duas questões adicionais de resposta dicotômica “Sim” ou “Não”, pedindo-se uma resposta escrita mais elaborada caso a resposta seja “Sim”. Os itens são “Há algum ritual familiar que gostasse de ter e não tem?” e “Há algum ritual da sua família que considere desnecessário e que gostasse de deixar de ter?”. Valores mais elevados indicam uma maior importância atribuída à experiência pessoal dos rituais familiares. As principais propriedades psicométricas deste instrumento são descritas na secção dos resultados.

Escala de Percepção de Falso Self (EPFS). A EPFS é uma escala criada por Kirsty Weir e Paul Jose em 2010, que avalia o falso *self* em geral, não sendo apropriada para avaliar contextos específicos. A escala foi inicialmente validada numa amostra de adolescentes e avalia a dimensão “Falso Self”. Nos protocolos distribuídos recorreu-se à versão portuguesa de Crespo (2015), composta por 10 itens apresentados em formato de uma escala de *Likert* de 5 pontos (1 – Discordo fortemente, 2 – Discordo, 3 – Nem concordo nem discordo, 4 – Concordo, 5 – Concordo fortemente). Há três itens de cotação invertida (item 6 “Eu digo o que penso mesmo se é diferente da opinião os outros”, item 8 “As minhas ações expressam quem realmente sou” e item 10 “Posso falar abertamente com os outros acerca dos meus sentimentos”). O alfa de Cronbach para o presente estudo foi de .78, o que indica uma boa consistência interna (Pallant, 2005).

Resultados

Construção do Questionário Experiência Pessoal dos Rituais Familiares

A construção dos itens foi elaborada através de uma extensa revisão de literatura relevante quanto à temática dos rituais familiares, suas funções e características. Os itens foram elaborados pelo autor e revistos por uma investigadora especialista na área. Por se tratar de um instrumento novo, averiguámos se o questionário seria uma boa medida da variável em estudo, analisando as suas principais características psicométricas. Assim, procedeu-se à avaliação da sensibilidade, validade (através da análise de componentes principais) e fiabilidade (através da análise da consistência interna) do constructo estudado. No que toca à sensibilidade, os critérios referentes à mediana, assimetria e curtose foram cumpridos, verificando-se ainda respostas em todas as categorias dos itens (de 1 a 5, não havendo itens sem resposta em duas ou mais categorias). Quanto às análises no contexto da validade, o valor do teste Keiser-Mayer-Olkin (KMO), que deve ser igual ou superior a .7, foi de .92, o teste de esfericidade de Bartlett mostrou que os itens estavam correlacionados entre si ($p < .001$) e os critérios da matriz de correlação anti-imagem foram cumpridos (valores superiores a .5).

Numa análise de componentes principais, segundo Pallant (2005), devem considerar-se os valores de *eigenvalue* iguais ou superiores a 1 como explicativos da variância total do fator. Nesta análise, verificámos haver dois fatores com *eigenvalues* superiores a 1, onde o primeiro fator (7.99) explicava 53.2% e o segundo (1.2) explicava 7.9% da variância total. Os pesos fatoriais variaram entre .53 e .84, tendo um peso adequado segundo Stevens (2009).

Na primeira análise, o primeiro fator era composto pelos itens 2, 5, 6, 7, 8, 11 e 12; o segundo fator pelos itens 1, 4, 13 e 14; e os itens 3, 9, 10 e 15 eram ambíguos, ou seja, apresentavam peso superior a .4 nos dois fatores. Numa segunda análise de

componentes principais, foram excluídos os itens ambíguos (item 3 “Quero continuar alguns dos rituais familiares quando eu próprio constituir família”, item 9 “Os rituais familiares são momentos importantes para mim”, item 10 “Os rituais familiares são um momento de união” e item 15” Considero que os rituais familiares serão importantes para a minha futura família”), o que levou à obtenção de uma estrutura bifatorial, com o primeiro fator a ser constituído pelos itens 2, 5, 6, 7, 8, 11 e 12 e o segundo fator pelos itens 1, 13 e 14. Nesta solução, o item 4 tornou-se ambíguo.

Por fim, na terceira e final análise de componentes principais, excluímos o item 4 (“Sinto-me parte dos rituais da minha família”). Obtivemos, de igual modo, uma estrutura bifatorial, sendo que o primeiro fator (*eigenvalue* = 4.89) explicava 48.86% e o segundo (*eigenvalue* = 1.15) explicava 11.48% da variância total. O *scree plot* para esta análise encontra-se na figura 3. O primeiro fator era composto pelos itens 2, 5, 6, 7, 8, 11 e 12 e o segundo fator pelos itens 1, 13 e 14. Através de uma análise semântica dos itens que compunham os diferentes fatores, o primeiro fator foi nomeado “Experiência Pessoal dos Rituais Familiares” e o segundo fator “Importância Atribuída aos Rituais Familiares”.

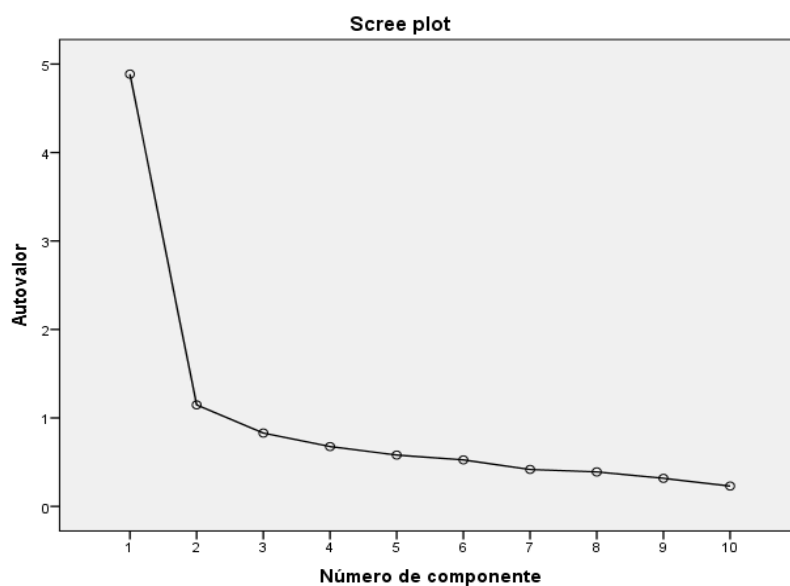


Figura 1. Gráfico *scree plot* para a terceira Análise de Componentes Principais do Questionário Experiência Pessoal dos Rituais Familiares.

Contudo, dada a relevância estatística e conceitual do primeiro fator e o facto de, na sua abrangência, incluir o segundo fator, considerámos, para o contexto deste estudo, a existência de uma estrutura unifatorial, com um único fator denominado “Experiência Pessoal dos Rituais Familiares”.

Quanto à fiabilidade, que verifica a precisão do instrumento, verificou-se que o alfa de Cronbach para o questionário total (15 itens) com estrutura unifatorial foi de .93, um valor que indica excelente consistência interna. Em nenhum caso a remoção de um item conduziria a um alfa de Cronbach mais elevado.

Análises descritivas das variáveis em estudo

Normalidade e homogeneidade. Uma vez que a amostra foi superior a 50, a normalidade foi examinada pelo teste de Kolmogorov-Smirnov. Este pressuposto foi válido para todos os instrumentos, uma vez que o *p-value* foi superior a α (.05) (QRF, *p-value* =.198; QEPRF, *p-value* =.053; EPFS, *p-value* =.2). Também se verificou o pressuposto de homogeneidade de variâncias em todos os instrumentos, pois o valor do *p-value* foi superior a α (QRF, *p-value* =.518; QEPRF, *p-value* =.546; EPFS, *p-value* =.866).

Médias e desvios-padrão. As médias e os desvios-padrão são apresentados em detalhe na Tabela 1. Para avaliar as diferenças quanto à situação habitacional e a configuração familiar foram criadas variáveis dicotómicas (“Vive em casa dos pais” vs. “Vive fora da casa dos pais” para a situação habitacional e “Pais biológicos casados/em união de facto” vs. “Outra Situação” para a configuração familiar).

Tabela 1.*Médias e Desvios-Padrão das Variáveis em Estudo*

Variável	Sexo		Configuração familiar		Situação habitacional	
	H	M	PBC	Outra	VCP	VFCP
	<i>M(DP)</i>	<i>M(DP)</i>	<i>M(DP)</i>	<i>M(DP)</i>	<i>M(DP)</i>	<i>M(DP)</i>
Significado dos Rituais Familiares	2.94 (.56)	3.06 (.54)	2.98 (.56)	3.1 (.52)	3.08 (.497)	2.94 (.63)
Experiência Pessoal dos Rituais Familiares	3.53 (.67)	3.97 (.64)	3.82 (.66)	3.9 (.69)	3.75 (.67)	3.99 (.66)
Falso Self	2.91 (.59)	2.64 (.6)	2.72 (.61)	2.68 (.62)	2.73 (.6)	2.67 (.64)

Nota. *M* = média; *DP* = desvio-padrão; H = homem; M = mulher; PB = pais biológicos casados/em união de facto; VCP = vive em casa dos pais; VFCP = vive fora da casa dos pais.

Em relação às duas questões adicionais do questionário QEPRF, verificou-se face à questão “Há algum ritual familiar que gostasse de ter e não tem?” que 90 participantes (86.5%) responderam “Não” e 14 (13.5%) responderam “Sim”. Nas respostas destes 14 participantes, de entre os rituais familiares desejados, quatro estavam ligados a celebrações familiares (“Páscoa em conjunto”, “Passar o Natal com toda a família e não só com os meus pais”, “Natal e outras festividades com toda a família” e “Almoço de Páscoa”), três correspondiam a tradições familiares (“Aniversários”, “Comemorar o meu aniversário com toda a família” e “Ir à missa em datas especiais”) e sete estavam mais ligados a interações-padrão (“Almoçar ou jantar uma vez por mês”, “Almoço de

domingo”, “Sair mais vezes”, “Rituais familiares fora de casa, como sair com a família”, “Mais saídas e passeios aos fins de semana e reuniões com amigos de família”, “Mais reuniões de discussão de estratégias familiares” e “Gostava de ter um dia por mês, por exemplo, para estar em família e realizar atividades, sair ou falar sobre assuntos importantes”).

Quanto à questão “Há algum ritual familiar que considere desnecessário e que gostasse de deixar de ter?”, 98 participantes (94.2%) responderam negativamente e 6 (5.8%) responderam afirmativamente. Entre os rituais familiares considerados desnecessários, quatro estavam ligados a celebrações familiares (“Natal”, “Natal”, “Páscoa” e “Comer bacalhau ao jantar de 24 de dezembro”) e dois a tradições familiares (“Celebração do meu aniversário” e “Jantar de anos conjunto com o meu pai. Faz anos no dia seguinte ao meu, jantar em conjunto é um ritual”).

Diferenças de Médias entre Grupos

Em seguida, apresentam-se as diferenças de médias testadas de acordo com as seguintes variáveis: sexo, configuração familiar e situação habitacional. Após verificados os pressupostos de normalidade e homogeneidade de variâncias, aplicaram-se três testes paramétricos *t-student* para amostras independentes, de modo a comparar os dois grupos, do sexo masculino e feminino, nas variáveis em estudo.

Sexo. Não houve diferenças significativas nos resultados do significado dos rituais familiares [$t(102) = -.97, p = .518$] entre participantes do sexo masculino e participantes do sexo feminino. Em relação à experiência pessoal dos rituais familiares, houve diferenças significativas [$t(102) = -3.03, p = .002$], com valores mais elevados nos participantes do sexo feminino. Por fim, quanto ao falso *self*, houve diferenças

significativas [$t(101) = 2.009, p = .866$], com valores mais elevados nos participantes do sexo masculino.

Configuração familiar. Os participantes em diferentes configurações familiares não diferiram quanto ao significado dos rituais familiares [$t(102) = -1.105, p = .648$], à experiência pessoal dos rituais familiares [$t(102) = -.57, p = .983$] e à percepção de falso *self* [$t(101) = .316, p = .735$].

Situação habitacional. Não se verificaram diferenças significativas nos resultados do significado dos rituais familiares [$t(99) = 1.179, p = .713$], da experiência pessoal dos rituais familiares [$t(99) = -1.703, p = .979$] e do falso *self* [$t(98) = .521, p = .811$].

Correlações

Utilizou-se o Coeficiente de Correlação de Pearson para estudar a relação entre as variáveis. A força das correlações foi analisada segundo os critérios apresentados em Field (2009), que consideram que uma correlação é forte quando $r \geq .5$, moderada quando r se situa entre .3 e .49 e fraca quando r se situa entre .1 e .29.

O significado dos rituais familiares estava positiva e moderadamente associado à experiência pessoal dos rituais familiares. Não houve uma correlação significativa entre o significado dos rituais familiares e o falso *self*. A experiência pessoal dos rituais familiares estava negativa e moderadamente correlacionada com o falso *self*. Em relação à idade, não se verificaram correlações significativas entre esta e as restantes variáveis em estudo. As correlações são apresentadas detalhadamente na Tabela 2.

Tabela 2.*Correlações entre variáveis*

Variáveis	1	2	3	4
1. Experiência pessoal dos rituais familiares	-			
2. Significado dos rituais familiares	.457**	-		
3. Falso <i>self</i>	-.319**	-.127	-	
4. Idade	-.128	.036	.072	-

Nota. ** $p < .01$

Discussão

Os principais objetivos do presente estudo foram caracterizar a vivência dos rituais familiares (significado familiar e experiência pessoal) e as suas associações com o falso *self* em adultos emergentes portugueses. Para cumprir estes objetivos procedeu-se à construção do Questionário Experiência Pessoal dos Rituais Familiares, cuja primeira versão demonstrou nesta amostra boas qualidades psicométricas. Foram investigadas quatro hipóteses, três das quais foram apoiadas na sua generalidade.

A primeira hipótese, relativa aos resultados de diferenças de sexo nos rituais familiares, foi parcialmente confirmada, uma vez que as mulheres apresentaram resultados mais elevados na experiência pessoal dos rituais familiares. No entanto, ao nível do significado dos rituais familiares, e ao contrário do esperado, não houve diferenças de sexo. Os resultados não apoiaram a segunda hipótese, já que se verificou uma diferença significativa no falso *self* entre homens e mulheres, com valores mais altos nos homens. Em relação à terceira hipótese, tal como esperado, as duas dimensões dos rituais – significado e experiência – estavam positivamente associadas. Por fim, encontrou-se uma associação negativa apenas entre a experiência pessoal dos rituais familiares e o falso *self*, confirmando-se parcialmente a quarta hipótese.

Rituais Familiares e Falso Self: Caracterização

Os valores elevados (acima do ponto médio de mensuração), quer ao nível do significado, quer da experiência pessoal dos rituais familiares obtidos neste estudo, mostram que os rituais familiares desempenham funções importantes que ajudam os adultos emergentes na sua vida pessoal, sublinhando a importância da existência de momentos familiares. Assim, os jovens reportam a presença de momentos especiais em família, com envolvimento emocional, que promovem sentimentos de união, pertença e

segurança. Os benefícios que advêm na participação dos rituais familiares parecem levar ao desejo da sua promoção.

Os resultados mostraram ainda, através das respostas às duas questões de resposta aberta do Questionário de Experiência Pessoal dos Rituais Familiares, que os participantes estavam, na sua maioria, satisfeitos com os rituais existentes. Numa análise dos rituais desejados, verificou-se o desejo da existência de celebrações, tradições ou pequenos momentos que fomentem a união (p. ex., “Comemorar o meu aniversário com toda a família”), ajudem na gestão familiar (p. ex., “Mais reuniões de discussão de estratégias familiares”) e facilitem um espaço e um tempo para troca de ideias (p. ex., “Gostava de ter um dia por mês, por exemplo, para estar em família e realizar atividades, sair ou falar sobre assuntos importantes”). Por outro lado, uma minoria de participantes referiu a existência de rituais considerados desnecessários. Parece que neste caso, estes rituais poderiam ser rígidos ou vazios, dois dos estilos de rituais preconizados por Roberts (1988), ambos associados a percepções negativas dos rituais cujo significado pode estar em risco. De acordo com a mesma autora (1988), é importante que a família vá adaptando os rituais ao longo do seu ciclo de vida, numa postura flexível, para evitar, por exemplo, que sejam percecionados como obrigações ou como sem espaço para a mudança (p. ex., “Comer bacalhau ao jantar de 24 de dezembro” ou “Jantar de anos conjunto com o meu pai. Faz anos no dia seguinte ao meu, jantar em conjunto é um ritual”).

Relativamente ao falso *self*, os valores estavam ligeiramente acima do ponto médio da escala de mensuração. Weir e Jose (2010) encontraram níveis semelhantes de falso *self* em pré-adolescentes e adolescentes. A maior prevalência de falso *self* em adolescentes mais velhos pode dever-se ao desenvolvimento de capacidades de raciocínio abstrato (Harter & Monsour, 1992, citado por Weir & Jose, 2010). Estes resultados são um indicador importante, uma vez que um sentido saudável de identidade proporciona

uma sensação de bem-estar num contexto biológico, psicológico e social (Kroger, 1993). No entanto, há uma carência de estudos sobre os resultados de falso *self* em adultos emergentes, sendo ainda necessária cautela na interpretação dos presentes resultados.

De modo a contribuir para a caracterização destes constructos na presente amostra de adultos emergentes a frequentar o 1º ciclo de estudos universitários, examinámos a existência de diferenças de acordo com variáveis sociodemográficas relevantes. Relativamente às diferenças de sexo nos rituais familiares, verificou-se que as participantes do sexo feminino, comparativamente aos do sexo masculino, apresentavam resultados mais elevados na experiência pessoal dos rituais familiares. Esta diferença não se verificou na variável que avaliava o significado dos rituais familiares, contrariamente ao que havia sido predito.

As diferenças no envolvimento nos rituais familiares entre homens e mulheres podem ser explicadas pelas diferenças de género vigentes num certo contexto histórico-sócio-cultural (Crespo, 2007). Apesar da fase de adultos emergentes ser um período de procura e descoberta, é também uma altura de preparação para os papéis adultos, como por exemplo a constituição de uma família. Tradicionalmente, as mulheres costumam ser as principais responsáveis pelo que acontece no “interior” da família, sendo que esta responsabilidade tem implicações na responsabilidade nos rituais (Imber-Black & Roberts, 1993a). Seguindo este raciocínio, esta fase do desenvolvimento é também uma fase preparatória para o papel futuro de guardiães dos laços familiares – denominação dada ao elemento da família se envolve mais na organização e prestação de apoio dentro deste grupo. Segundo Leach e Braithwaite (1996), este papel é importante na iniciativa e organização de rituais familiares e a maior parte dos guardiães são mulheres. Assim, apesar de ainda ser cedo para considerar as participantes do estudo como guardiãs, podem já estar a desenvolver uma experiência mais forte ao nível individual, com repercussões

no seu papel feminino aquando da formação de uma nova família. Embora a construção dos papéis de género esteja a sofrer rápidas mudanças que desafiam os tradicionais papéis masculino e feminino, é legítimo esperar que ainda se mantêm algumas características diferenciadoras de género, como as mulheres terem um papel mais ativo na comunicação familiar e na gestão de relações dentro e fora da família, na participação nas tarefas e organização da vida doméstica e na realização de eventos familiares como os rituais. O paralelo entre a participação na vida doméstica e a participação nos rituais familiares faz ainda sentido, uma vez que a grande maioria dos rituais familiares sucede no contexto da “casa” (Crespo, 2007). Desta forma, as mulheres consideram ter mais a dizer sobre os rituais familiares (Imber-Black & Roberts, 1993a). *“Gender-bound requirements regarding women as the ritual makers in families is one of the remaining vestiges of an earlier time in our culture”* (Imber-Black & Roberts, 1993b, p. 66). O facto de o significado familiar dos rituais não ter sido diferente para homens e mulheres poderá ser explicado pelo nível mais macro – o familiar – a que se refere, distinto do nível individual avaliado na experiência pessoal. Parece ser ao nível da experiência pessoal, mais subjetiva, que as mulheres se distinguem dos homens, atribuindo uma maior importância aos rituais familiares. Tal poderá estar relacionado com a projeção de papéis e vivências familiares no futuro mais intensas ou orientadas para a família no sexo feminino.

Os poucos estudos que analisaram diferenças de sexo quanto ao falso *self* (e.g., Weir e Jose, 2010; Harter, 1999, citado por Weir & Jose, 2010) concluíram não existirem diferenças. Num estudo com adolescentes em contexto escolar, Harter, Waters e Whitesell (1997) avaliaram a “falta de voz” como uma manifestação de falso *self*, não encontrando diferenças entre rapazes e raparigas. No entanto, no presente estudo, os homens apresentaram resultados mais elevados de perceção de falso *self*. Estes resultados vão ao encontro dos estudos do “*self-silence*”, onde os homens exibem resultados mais

elevados do que as mulheres (e.g. Cramer & Thoms, 2003; Duarte & Thompson, 1999). Nestes casos, é possível que haja mais *self-silence* nos homens devido às normas sociais muitas vezes incentivarem os rapazes a suprimir emoções e afetos (Duarte & Thompson, 1999). Os comportamentos de “*self-silencing*” e de falso *self* são semelhantes em três aspetos: ambos se baseiam na apresentação de uma imagem inconsistente com a verdadeira identidade, experienciada como falsa, numa tentativa de esconder os verdadeiros pensamentos e emoções; ambos são mais salientes em relações onde o afeto ou a aprovação são percebidos como condicionais; e ambos envolvem a hipótese de que esconder os verdadeiros pensamentos e emoções resulta em afeto negativo (Weir & Jose, 2010). Contudo, ainda é cedo para tirar conclusões sobre estas diferenças. Os jovens do sexo masculino estarem em minoria num curso universitário tipicamente feminino poderá também ser uma variável contextual importante. Para além disso, constituírem uma minoria pode condicionar a forma como se expressam e agem no contexto académico, um dos contextos de vida onde passam uma parte significativa do seu tempo e um dos mais relevantes neste período de desenvolvimento.

No que toca à configuração familiar e à situação habitacional, não houve diferenças significativas nos resultados do significado ou da experiência pessoal dos rituais familiares nem de falso *self*. A família enquanto sistema auto-organizado, é capaz de, autónoma e espontaneamente, modificar a sua estrutura ou permanecer estável, mediante as suas necessidades, sem perda de identidade. Assim, uma mudança (p. ex., o movimento centrífugo do adulto emergente) é sentida por todo o sistema familiar, que, através de mecanismos de *feedback*, positivo ou negativo, dá uma resposta para repor o equilíbrio (Alarcão, 2006). Desta forma, a família tem a capacidade de transformar os seus rituais familiares face à transição centrífuga de um dos seus membros, no presente caso, em direção à autonomia e à experimentação de papéis que ajudem na formação da

identidade. Essa transformação dá-se a nível da forma, não do conteúdo (Crespo, 2011). Assim, pode-se concluir que possivelmente, na maioria dos casos, as famílias, independentemente da sua configuração e do facto de os jovens viverem ou não com a família de origem, conseguiram preservar e/ou adaptar os seus rituais de modo a manter-se elevado o seu significado familiar e a importância da experiência pessoal dos mesmos.

Rituais Familiares e Falso *Self*: Que Associações?

Os resultados mostraram que quando os participantes reportavam níveis mais elevados de significado dos rituais ao nível familiar, também reportavam maior importância relativa à experiência pessoal face a estes eventos. A forma como os rituais familiares são percebidos na experiência própria de cada um molda e é moldada pelo significado a eles atribuído pelo sistema familiar em que o indivíduo está inserido. Esta relação pode ser explicada através dos princípios sistémicos. Assim, considerando a definição de sistema de Bertalanffy (1968) – um todo complexo, composto por partes em inter-relação das quais é indissociável – verifica-se que as dinâmicas familiares são caracterizadas pela propriedade da circularidade. Desta forma, aplicando este conceito aos resultados do presente estudo, constata-se que o significado que a família atribui aos rituais familiares vai influenciar a experiência pessoal de cada um dos seus membros. Em igual medida, a forma como os rituais são percebidos e integrados pelos vários elementos da família vai influenciar o significado dos rituais familiares numa relação de complementaridade. Também a propriedade da totalidade ajuda a conceptualizar a experiência pessoal dos rituais como uma parte indissociável do todo-significado dos rituais ao nível da família, que, por sua vez, não pode ser compreendido sem as diversas partes ou experiências pessoais dos vários elementos que compõem esta família enquanto sistema.

Como esperado, quanto mais importância os adultos emergentes conferiam à sua experiência pessoal destes eventos, menores eram os seus níveis de falso *self*. No entanto, a relação entre o significado dos rituais familiares e o falso *self* não foi significativa. Esta associação negativa aponta para a importância dos rituais familiares, neste período de formação de uma identidade estável, pois promovem um sentido de união e pertença, sendo uma fase em que, apesar de haver um movimento para a autonomia, o jovem necessita de um contexto seguro para a reforçar e para formar uma identidade estável. A não significância estatística entre o significado dos rituais familiares e o falso *self* pode ser explicada pela diferença entre a forma como se percebe o significado atribuído pela família e o significado atribuído individualmente, face à experiência própria dos rituais familiares.

Neste ponto, é importante refletir estes resultados à luz da proposta já descrita dos estatutos identitários de Marcia (1966). Para os indivíduos no estatuto *identity-achievement* verifica-se quer a exploração, quer o compromisso, que pode variar das ideias e desejos dos pais; no estatuto *identity-diffusion* não há nem exploração nem compromisso; no estatuto *moratorium* os indivíduos encontram-se ainda a explorar não existindo ainda compromisso ou não sendo este ainda significativo; no estatuto *foreclosure* há compromisso sem exploração, onde os objetivos pessoais e familiares estão misturados. Desta forma, se os rituais são considerados, para além de uma dimensão familiar, uma dimensão à qual o adulto emergente, individualmente, confere importância, isso está associado a um tipo de identidade mais amadurecido próximo do que Marcia considerou o *identity-achiever*. Assim, talvez seja necessário para a formação da identidade que os indivíduos, para além do significado que a família confere aos rituais, também desenvolvam a sua própria experiência pessoal diferenciada. Ainda que esta possa ser concordante com a experiência da família, é necessário que haja um

compromisso precedido de exploração individual. Estes resultados apoiam a importância dos rituais familiares e das suas diversas funções no desenvolvimento de uma identidade forte e positiva (Cheal, 1988; Fiese, 1992, citado por Santos et al., 2012), que leve à não necessidade de comportamentos de falso *self*. Para além disso, a existência de rituais familiares significativos na família de origem aumenta a probabilidade de uma vinculação segura nos adultos emergentes, que por sua vez se associa a uma maior autoconfiança e a um maior sentido de autovalorização (Collins & Read, 1990), características inversamente associadas ao falso *self*.

Limitações e Implicações para Investigações Futuras

Uma das limitações deste estudo deve-se ao facto de o desenho da investigação ser transversal, o que não permite avaliar a evolução do significado e da experiência pessoal face aos rituais, bem como a evolução do falso *self* ao longo do desenvolvimento (Baltes, Reese, & Nesselroade, 1988). Também pelo facto de este ser um estudo transversal, não foi possível identificar a direcção de causalidade entre as variáveis: será que o investimento nos rituais familiares promove a construção e a demonstração de um *self* mais autêntico ou será que a perceção de um *self* mais autêntico capacita os jovens para investirem de forma mais aprofundada nos rituais familiares?

Quanto à amostra, esta incluiu apenas estudantes de Psicologia da Universidade de Lisboa. É legítimo pensar que esta amostra de conveniência possa ser mais sensível a certos conceitos, à sua importância e à forma de os pensar, quando comparada com estudantes universitários de outros cursos. Outra característica deste curso é haver poucos estudantes do sexo masculino, o que torna a amostra assimétrica.

Em relação à mensuração das variáveis, o Questionário dos Rituais Familiares deveria ser usado na totalidade (neste caso, por se inserir num protocolo mais abrangente,

foram avaliadas duas subescalas), com vista à obtenção de resultados mais aprofundados. Para enriquecer o estudo dos rituais familiares e complementar o Questionário dos Rituais Familiares, foi criada um instrumento novo, o Questionário da Experiência Pessoal dos Rituais Familiares, que avaliou uma percepção do indivíduo, e não da família, em relação a estes eventos familiares. Este questionário, apesar de ter apresentado resultados fortes ao nível da sensibilidade, validade e fidelidade, carece obviamente de estudos complementares que permitam estabelecer, de forma sólida, as suas qualidades psicométricas. Por outro lado, a Escala da Percepção de Falso *Self* é muito recente e está apenas validada para adolescentes, apesar dos autores originais Weir e Jose estarem a iniciar estudos em amostras de adultos emergentes. Além disso, de que tenhamos conhecimento, foi utilizada pela primeira vez nesta investigação com uma amostra portuguesa, sendo necessários mais estudos para atestar as suas qualidades psicométricas e replicar estes resultados.

Em futuros estudos, seria importante usar uma amostra de maiores dimensões e mais heterogénea, aplicando-se os instrumentos a estudantes de diferentes cursos universitários e de diferentes zonas geográficas de Portugal, de modo a que os resultados possam espelhar de forma mais próxima a realidade portuguesa, no que toca aos adultos emergentes. Face ao desenho do estudo, sugere-se uma aposta futura em desenhos metodológicos mistos. A inclusão, por exemplo, de uma pequena entrevista que permita aos jovens falar mais livremente, por um lado sobre os rituais familiares e, por outro, sobre a sua experiência relativa ao falso *self*, contribuirá para aprofundar os significados individuais relativamente a estes constructos e para melhor compreender a associação entre os mesmos. Ainda relativamente ao falso *self*, as escalas *Say What I Think Around Others* (Harter, Waters, & Whitesell, 1997) e *Silencing the Self Scale* (Jack, 1991, citado

por Duarte & Thompson, 1999) podiam ser usadas para enriquecer e complementar os dados obtidos com o instrumento utilizado neste estudo.

Por fim, a relação entre os rituais familiares e o falso *self* beneficiaria de estudos com outras variáveis, para que se possam esclarecer possíveis mecanismos de influência entre as mesmas (mediação) e/ou identificar condições em que estas associações sejam especialmente relevantes (moderação). Por exemplo, seria interessante verificar o estatuto identitário dos jovens e avaliar algumas características familiares, como por exemplo o tipo de fronteiras estabelecidas. Finalmente, seria igualmente relevante introduzir em futuros estudos dimensões da vinculação. Para além de existirem estudos que relacionam a vinculação com os rituais familiares e com o falso *self* separadamente, teoricamente podemos considerar que uma vinculação segura poderá ser uma variável preditora quer de resultados mais elevados no significado e experiência pessoal dos rituais, quer de perceções de *self* mais autênticas.

Conclusão

No presente estudo procurou-se compreender se a importância que a literatura atribui aos rituais familiares era experienciada pelos adultos emergentes, estudantes universitários, que se encontram numa fase da vida repleta de desafios. Para além da caracterização dos rituais familiares, também se avaliou a percepção de falso *self* neste grupo específico. Para uma maior riqueza de dados, foi construído um instrumento de medida da experiência pessoal dos rituais familiares. A análise dos resultados permitiu verificar que havia uma ligação entre os rituais familiares e o falso *self*, um constructo relacionado com o desenvolvimento da identidade.

Os resultados apoiaram a ideia de que os rituais familiares se assumem como um “porto seguro”, importantes para a regulação da vida individual e familiar, sugerindo que os jovens lhes atribuem importância e que os pretendem promover. Assumindo uma perspectiva mais abrangente, o significado dos rituais familiares não diferiu de acordo com o sexo, o que aponta para uma semelhança de experiências familiares em ambos os sexos. Por outro lado, a nível individual, a fase de desenvolvimento dos adultos emergentes, que precede a idade adulta e muitas vezes a formação de uma nova família, pode explicar o facto de as mulheres terem conferido maior importância à experiência pessoal dos rituais do que os homens, uma vez que tendem a investir mais na gestão das relações e eventos familiares, como os rituais.

Os resultados elevados relativamente ao falso *self* mostram que são precisos estudos em relação a esta temática, de modo a contribuir para a promoção da saúde psicológica dos adultos emergentes. A relação negativa encontrada entre os rituais familiares e o falso *self* pode ser de extrema importância para a promoção do bem-estar psicológico, sendo importante refletir como se podem preservar e promover os rituais familiares em famílias de adultos emergentes que se encontram numa fase centrífuga do

ciclo de vida, ou seja, numa fase em que os movimentos de autonomia dos mesmos poderão dificultar a sua presença física nos eventos familiares da sua família de origem.

Este estudo apoia um movimento de sensibilização face aos rituais familiares pela sua importância e pelas suas funções de promoção de bem-estar individual e familiar, nomeadamente em momentos de mudança (ingresso no primeiro ciclo de estudos universitários, coincidente, em muitos casos, com a saída de casa dos pais). No entanto, é preciso ter em conta que os rituais envolvem trabalho e tempo (Meske et al., 1994), podem levar a conflitos familiares (Leach & Braithwaite, 1996) e não são variáveis que detêm a exclusividade no estudo da família. A mudança da e na família é inevitável e necessária. Perante esta evolução, os rituais dispõem-se como guias no caminho para um todo unido, fórmulas universal e naturalmente presentes nas famílias que podem assegurar a coesão, a identidade e a prestação de cuidados intergeracional.

“Qual será então o futuro da família? Sem dúvida que o agregado familiar alargado, extenso e ‘tradicional’, com casamentos duradouros e hierarquias bem definidas, não voltará mais. A diversidade e heterogeneidade dos modelos organizativos familiares será a regra. O que importa, contudo, é assegurar o cuidar.”

(Sampaio, 2014)

Referências Bibliográficas

- Akin, A., Demirci, I., Yilmaz, S., & Isik, Y. (2013). The validity and reliability of the turkish version of the Perception Of False Self Scale. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 88-92. doi:10.1016/j.sbspro.2013.06.515
- Alarcão, M. (2006). *(Des)equilíbrios familiares: Uma visão sistémica* (3ª ed.). Coimbra: Quarteto Editora.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi:10.1037//0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2004). A longer road to adulthood. In J. J. Arnett (Ed.), *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (pp. 3-25). Oxford: Oxford University Press.
- Arnett, J. J., & Jensen, L. A. (2002). A congregation of one: Individualized religious beliefs among emerging adults. *Journal of Adolescent Research*, 17(5), 451-467. doi:10.1177/0743558402175002
- Baltes, P. B., Reese, H. W., & Nesselroade, J. R. (1988). Simple cross-sectional and longitudinal methods. In H. Reese, J. R. Nesselroade & P. Baltes (Eds.), *Life-span developmental psychology: Introduction to research methods* (pp. 120-131). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bennett, L. A., Wolin, S. J., & McAvity, K. J. (1988). Family identity, ritual, and myth: A cultural perspective on life cycle transitions. In C. J. Falicov (Ed.), *Family transitions: Continuity & change over the life cycle* (pp. 211-234). New York, NY: Guilford Press.
- Bertalanffy, L. von (1968). *General System Theory: Foundations, development, applications*. New York: George Braziller.

- Cheal, D. (1988). The ritualization of family ties. *American Behavioral Scientist*, 31(6), 632-643. doi:10.1177/0002764288031006003
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. doi:10.1037/0022-3514.58.4.644
- Compañ, E., Moreno, J., Ruiz, M. T., & Pascual, E. (2002). Doing things together: Adolescent health and family rituals. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 56(2), 89-94. doi:10.1136/jech.56.2.89
- Cramer, K. M., & Thoms, N. (2003). Factor structure of the silencing the self scale in women and men. *Personality and Individual Differences*, 35(3), 525-535. doi:10.1016/S0191-8869(02)00216-7
- Crespo, C. (2007). Rituais familiares e o casal: Paisagens inter-sistémicas. (Tese de doutoramento). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, Portugal.
- Crespo, C. (2011). “À mesa com a família”: Rituais familiares ao longo do ciclo de vida. In P. Matos, C. Duarte & M. Costa (Eds.), *Famílias: Questões de desenvolvimento e intervenção* (pp. 81-102). Porto: LivPsic.
- Crespo, C. (2012). Families as contexts for attachment: Reflections on theory, research, and the role of family rituals. *Journal of Family Theory & Review*, 4(4), 2690-298. doi:10.1111/j.1756-2589.2012.00136.x
- Crespo, C., Carona, C., Silva, N., Canavarro, M. C., & Dattilio, F. (2011a). Understanding the quality of life for parents and their children who have asthma: Family resources and challenges. *Contemporary Family Therapy*, 33(2), 179-196. doi:10.1007/s10591-011-9155-5

- Crespo, C., Davide, I. N., Costa, M. E., & Fletcher, G. J. O. (2008). Family rituals in married couples: Links with attachment, relationship quality, and closeness. *Personal Relationships, 15*(2), 191-203. doi:10.1111/j.1475-6811.2008.00193.x
- Crespo, C., Kielpikowski, M., Pryor, J., & Jose, P. E. (2011b). Family rituals in New Zealand families: Links to family cohesion and adolescents' well-being. *Journal of Family Psychology, 25*(2), 184-193. doi:10.1037/a0023113
- Daly, K. J. (2001). Deconstructing family time: From ideology to lived experience. *Journal of Marriage and Family, 63*(2), 283-294. doi:10.1111/j.1741-3737.2001.00283.x
- Dezutter, J., Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Luyckx, K., Beyers, W., Meca, A., ... & Caraway, S. J. (2014). Meaning in life in emerging adulthood: A person-oriented approach. *Journal of Personality, 82*(1), 57-68. doi:10.1111/jopy.12033
- Duarte, L. M., & Thompson, J. M. (1999). Sex differences in self-silencing. *Psychological Reports, 85*, 145-161.
- Eaker, D. G., & Walters, L. H. (2002). Adolescent satisfaction in family rituals and psychosocial development: A developmental systems theory perspective. *Journal of Family Psychology, 16*(4), 406-414. doi:10.1037/0893-3200.16.4.406
- Eisenberg, M. E., Olson, R. E., Newmark-Sztainer, D., Story, M., & Bearinger, L. H. (2004). Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 158*(8), 792-796. doi:10.1001/archpedi.158.8.792
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Falicov, C. J. (1988). Family sociology and family therapy contributions to the family development framework: A comparative analysis and thoughts on future trends.

- In C. J. Falicov (Ed.), *Family transitions: Continuity & change over the life cycle* (pp. 3-54). New York, NY: Guilford Press.
- Feldman, S. S., & Gehring, T. M. (1988). Changing perceptions of family cohesion and power across adolescence. *Child Development*, 59(4), 1034–1045. doi:10.2307/1130269
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS (and sex and drugs and rock 'n' roll)* (3^a ed.). SAGE Publications, Ltd.
- Fiese, B. H. (2006). *Family routines and rituals*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Fiese, B. H., & Kline, A. C. (1993). Development of the Family Ritual Questionnaire: Initial reliability and validation studies. *Journal of Family Psychology*, 6(3), 290-299. doi:10.1037/0893-3200.6.3.290
- Fiese, B. H., & Pratt, M. W. (2004). Metaphors and meanings of family stories: Integrating life course and systems perspectives on narrative. In M. W. Pratt & B. H. Fiese (Eds.), *Family stories and the life course: Across time and generations* (pp. 401–418). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration? *Journal of Family Psychology*, 16(4), 381-390. doi:10.1037//0893-3200.16.4.381
- Fiese, B. H., & Wamboldt, F. S. (2000). Family routines, rituals, and asthma management: A proposal for family-based strategies to increase treatment adherence. *Families, Systems & Health*, 18(4), 405-418. doi:10.1037/h0091864
- Fulkerson, J. A., Story, M., Mellin, A., Leffert, N., Neumark-Sztainer, D., & French, S. A. (2006). Family dinner meal frequency and adolescent development:

- Relationships with developmental assets and high-risk behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 39(3), 337-345. doi:10.1016/j.jadohealth.2005.12.026
- Galina, R. L. M. (2005). *Contornos individuais no sistema familiar: Uma abordagem winnicottiana* (1ª ed.). São Paulo: Vetor.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder & J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 382–394). Oxford: Oxford University Press.
- Harter, S. (2012). Developmental differences in self-representations during adolescence. In S. Harter (Ed.), *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (pp. 72-130). New York: Guilford Press.
- Harter, S., Bresnick, S., Bouchev, H. A., & Whitesell, N. R. (1997). The development of multiple role-related selves during adolescence. *Development and Psychopathology*, 9(4), 835–853. doi:10.1017/S0954579497001466
- Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R., & Cobbs, G. (1996). A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self behavior. *Child Development*, 67(2), 360–374. doi:10.2307/1131819
- Harter, S., Waters, P. L., & Whitesell, N. R. (1997). Lack of voice as a manifestation of false self-behavior among adolescents: The school setting as a stage upon which the drama of authenticity is enacted. *Educational Psychologist*, 32(3), 153-173. doi:10.1207/s15326985ep3203_2
- Huxley, J. (1966). Ritualization of behavior in animals and man. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, Series B, Biological Sciences*, 251, 249–271.
- Retirado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0015/001560/156054eb.pdf>
- Imber-Black, E., & Roberts, J. (1993a). The possibilities for rituals today. In E. Imber-Black & J. Roberts (Eds.), *Rituals for our times: Celebrating, healing, and*

- changing our lives and our relationships* (pp. 3-23). New York, NY: Jason Aronson.
- Imber-Black, E., & Roberts, J. (1993b). Your family heritage: Understanding ritual styles. In E. Imber-Black & J. Roberts (Eds.), *Rituals for our times: Celebrating, healing, and changing our lives and our relationships* (pp. 57-80). New York, NY: Jason Aronson.
- James, W. (1890). The consciousness of self. In W. James (Ed.), *The principles of psychology* (Vol. 1, pp. 291-401). Cambridge, MA: H. Holt.
- Johnson, S. B., Blum, R. W., & Giedd, J. N. (2010). Adolescent maturity and the brain: The promise and pitfalls of neuroscience research in adolescent health policy. *Journal of Adolescence Health, 45*(3), 216–221. doi:10.1016/j.jadohealth.2009.05.016
- Kroger, J. (1993). Ego identity: An overview. In J. Kroger (Ed.), *Discussions on ego identity* (pp. 1-20). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Laursen, B., & Collins, W. A. (2009). Parent–child relationships during adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3^a ed., Vol. 2, pp. 3-42). New York, NY: Wiley.
- Leach, M. S., & Braithwaite, D. O. (1996). A binding tie: Supportive communication of family kinkeepers. *Journal of Applied Communication Research, 24*(3), 200-216. doi:10.1080/00909889609365451
- Malaquias, S., Crespo, C., & Francisco, R. (2015). How do adolescents benefit from family rituals? Links to social connectedness, depression and anxiety. *Journal of Child and Family Studies, 24*(10), 3009-3017. doi:10.1007/s10826-014-0104-4
- Marcia, J. (1996). Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology, 3*(5), 551-558. doi: 10.1037/h0023281

- Markson, S., & Fiese, B. H. (2000). Family rituals as a protective factor for children with asthma. *Journal of Pediatric Psychology*, 25(7), 471-479. doi:10.1093/jpepsy/25.7.471
- Meske, C., Sanders, G. F., Meredith, W. H., & Abbott, D. A. (1994). Perceptions of rituals and traditions among elderly persons. *Activities, Adaptation & Aging*, 18(2), 14-26. doi:10.1300/J016v18n02_02
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M., & Fulkerson, J. A. (2004). Are family meal patterns associated with disordered eating behaviors among adolescents? *Journal of Adolescent Health*, 35(5), 350-359. doi:10.1016/j.jadohealth.2004.01.004
- Organização Mundial de Saúde. (2016). *Adolescent development*. Retirado de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/
- Palazzoli, M. S. (1974). *Self-Starvation: From the intrapsychic to the transpersonal approach to anorexia nervosa*. London: Human Context Books.
- Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 12)* (2ª ed.). Crows Nest, NSW: Allen & Unwin.
- Reiss, D. (1981). *The family's construction of reality*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Relvas, A. P. (2004). *O ciclo vital da família* (3ª ed.). Porto: Edições Afrontamento.
- Ribeiro, D., & Guerreiro, D. F. (2014). Desenvolvimento da personalidade. In S. B. Saraiva, B. Peixoto & D. Sampaio (Eds.), *Suicídio e comportamentos autolesivos: Dos conceitos à prática clínica* (pp. 285-296). Lisboa: Lidel.
- Ritchie, R. A., Meca, A., Madrazo, V. L., Schwartz, S. J., Hardy, S. A., Zamboanga, B. L., ... & Lee, R. M. (2013). Identity dimensions and related processes in emerging adulthood: Helpful or harmful? *Journal of Clinical Psychology*, 69(4), 415-432. doi:10.1002/jclp.21960

- Roberts, J. (1988). Setting the frame: Definition, functions, and typology of rituals. In E. Imber-Black, J. Roberts & R. Whiting (Eds.), *Rituals in families and family therapy* (pp. 3-46). New York: Norton.
- Sampaio, D. (1997). Rituais familiares. In D. Sampaio (Ed.), *A cinza do tempo* (pp. 127-129). Lisboa: Editorial Caminho.
- Sampaio, D. (Ed.) (2006). *Ninguém Morre Sozinho: O adolescente e o suicídio* (14º ed.). Lisboa: Editorial Caminho
- Sampaio, D. (2014, 5 de janeiro). O futuro da família. *Público*. Retirado de <https://www.publico.pt/opiniaio/noticia/o-futuro-da-familia-1618175>
- Santos, S., Crespo, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2012). Quality of life and adjustment in youths with asthma: The contributions of family rituals and the family environment. *Family Process*, 51(4), 557-569. doi:10.1111/j.1545-5300.2012.01416.x
- Smojver-Ažić, S., & Bezinović, P. (2011). Sex differences in patterns of relations between family interactions and depressive symptoms in adolescents. *Croatian Medical Journal*, 52(4), 469-477. doi:10.3325/cmj.2011.52.469
- Soloski, K. L., & Berryhill, M. B. (2016). Gender differences: Emotional distress as an indirect effect between family cohesion and adolescent alcohol use. *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1269–1283. doi:10.1007/s10826-015-0311-7
- Spagnola, M., & Fiese, B. H. (2007). Family routines and rituals: A context for development in lives of young children. *Infants & Young Children*, 20(4), 284-299. doi:10.1097/01.IYC.0000290352.32170.5a
- State Adolescent Health Resource Center. (2013). *Developmental tasks and attributes of late adolescence/young adulthood (Ages 18-14 years)*. Retirado de

<http://www.amchp.org/programsandtopics/AdolescentHealth/projects/Documents/SAHRC%20AYADevelopment%20LateAdolescentYoungAdulthood.pdf>

Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83-110. Retirado de http://www.colorado.edu/ibs/jessor/psych7536-805/readings/steinberg_morris-2001_83-110.pdf

Stevens, J. P. (2009). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (5^a ed.). New York, London: Routledge.

Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2009). The emergence of “emerging adulthood”: The new life stage between adolescence and young adulthood. In A. Furlon (Ed.), *Handbook of youth and young adulthood: New perspectives and agendas* (pp. 39-45). New York, London: Routledge.

Weir, K. F., & Jose, P. E. (2010). The Perception of False Self Scale for adolescents: Reliability, validity, and longitudinal relationships with depressive and anxious symptoms. *British Journal of Developmental Psychology*, 28(2), 393-411. doi:10.1348/026151009X423052

Wolin, S. J., & Bennett, L. A. (1984). Family rituals. *Family Process*, 23(3), 401–420. doi:10.1111/j.1545-5300.1984.00401.x

Anexos

Anexo 1 - Consentimento Informado

Bem-estar e crenças sobre a felicidade em estudantes universitários em Portugal

O presente estudo tem como objetivo compreender o bem-estar de estudantes universitários em instituições portuguesas. Esta investigação, a decorrer na Faculdade de Psicologia de Lisboa, insere-se num projeto mais vasto com sede na Victoria University of Wellington, Nova Zelândia. Os resultados deste estudo irão contribuir para compreender a realidade dos estudantes universitários em Portugal ao nível do bem-estar e crenças sobre a felicidade, bem como permitirão comparar os resultados portugueses com os resultados de participantes de outros países.

A sua colaboração, enquanto participante deste estudo, consiste no preenchimento de um conjunto de questionários, que terá a duração aproximada de 25 minutos. Assume-se como compromisso que a sua colaboração será voluntária e a decisão de não participar não tem qualquer consequência, podendo desistir a qualquer momento, se assim o desejar. A informação obtida é confidencial, uma vez que os questionários serão tratados de forma global e não individualizada.

Para participar neste estudo, terá de se encontrar, neste momento, a frequentar o 1º ciclo de estudos (3 primeiros anos) de qualquer curso de qualquer Universidade portuguesa.

Ao preencher os questionários, declara que concorda, voluntariamente, participar no referido projeto, bem como com a informação mencionada.

Poderá esclarecer qualquer dúvida sobre a investigação através do endereço de email: carlacrespo@psicologia.ulisboa.pt. Caso deseje conhecer o sumário dos resultados deste estudo, pode enviar-nos um email para lisistemica@gmail.com. Será incluído numa lista de emails e receberá, no final do estudo, um resumo com os principais resultados globais para a amostra recolhida em Portugal. A orientação científica deste estudo está a cargo da Professora Doutora Carla Crespo da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Agradecemos desde já a sua disponibilidade e colaboração!

Anexo 2 - Questionário Sociodemográfico

Por favor, responda às seguintes questões:

Qual é a sua idade? (em anos) _____

Género: ☐ Masculino
☐ Feminino

Em que cidade estuda? _____

Ano do curso que frequenta: _____

Onde vive?

- ☐ Em casa com os pais
- ☐ Num apartamento partilhado
- ☐ Numa residência para estudantes
- ☐ Outro _____

Se não vive com familiares, com que frequência os visita?

- ☐ Diariamente
- ☐ Uma vez por semana
- ☐ Duas ou mais vezes por semana
- ☐ Uma vez de 15 em 15 dias
- ☐ Uma vez por mês
- ☐ Outro (por favor especifique) _____

Qual a frequência dos contactos não presenciais (ex. telefone, email) com a sua família?

- ☐ Diariamente
- ☐ Uma vez por semana
- ☐ Duas ou mais vezes por semana
- ☐ Uma vez de 15 em 15 dias
- ☐ Uma vez por mês
- ☐ Outro (por favor especifique) _____

O que melhor descreve a sua família?

- ☐ Dois pais biológicos
- ☐ Pais divorciados
- ☐ Pais separados
- ☐ Família de recasamento (pelo menos um dos pais tem um filho de uma anterior relação)
- ☐ Outro _____

Está, neste momento, numa relação amorosa?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Há quanto tempo é que está nessa relação?

- ☐ 0-6 Meses
- ☐ 6 Meses – 1 ano
- ☐ Um ano ou mais

Tem uma noção clara da sua identidade?

- ☐ Noção clara
- ☐ Ainda à procura
- ☐ Indefinida

Quantas vezes consome estas substâncias num determinado mês?

	Nunca	Poucas vezes (1-5 vezes por mês)	Ocasionalmente (6-10 vezes por mês)	Algumas vezes (11-20 vezes por mês)	Muitas vezes (mais do que 20 vezes por mês)
1. Cerveja					
2. Vinho					
3. Bebidas brancas					
4. Tabaco					
5. Cannabis					
6. Café					

Anexo 3 - Questionário dos Rituais Familiares

Versão original: Fiese & Kline, 1993
Versão portuguesa: Crespo & Lind, 2004

Instruções: Nas páginas seguintes encontram-se descrições de rotinas e tradições familiares. Todas as famílias são, de alguma forma, diferentes nos tipos de rotinas e tradições que seguem. Em algumas famílias, rotinas e tradições são muito importantes, mas em outras existe uma atitude de maior indiferença. No topo de cada secção irá encontrar um cabeçalho que corresponde a um contexto familiar: hora de jantar e comemorações anuais. Leia as duas afirmações e escolha aquela que é mais parecida com a sua família. Depois de ter escolhido a afirmação, decida se é Totalmente Verdadeira ou Mais ou Menos Verdadeira para a sua família.

Tente responder às questões que descrevem melhor a sua família atual. Não existem respostas certas ou erradas para cada afirmação.

Exemplo:

HORA DE JANTAR

Pense num jantar normal na sua família

1. a) Assinale com uma cruz a afirmação que mais se parece com a sua família.			
<input type="checkbox"/>	Algumas famílias jantam juntas regularmente.	Outras famílias raramente jantam juntas.	<input type="checkbox"/>
b) Em relação à afirmação que escolheu considera que, para a sua família, ela é:			
<input type="checkbox"/> Totalmente verdade		Mais ou menos verdade <input type="checkbox"/>	

2. a) Assinale com uma cruz a afirmação que mais se parece com a sua família.			
<input type="checkbox"/>	Em algumas famílias é esperado que todos estejam em casa para o jantar.	Em outras famílias nunca se sabe quem vai estar em casa para o jantar.	<input type="checkbox"/>
b) Em relação à afirmação que escolheu considera que, para a sua família, ela é:			
<input type="checkbox"/> Totalmente verdade		Mais ou menos verdade <input type="checkbox"/>	

3. a) Assinale com uma cruz a afirmação que mais se parece com a sua família.			
<input type="checkbox"/>	Em algumas famílias as pessoas fazem questão de jantar juntas.	Em outras famílias não é assim tão importante as pessoas jantarem juntas.	<input type="checkbox"/>
b) Em relação à afirmação que escolheu considera que, para a sua família, ela é:			
<input type="checkbox"/> Totalmente verdade		Mais ou menos verdade <input type="checkbox"/>	

4. a) Assinale com uma cruz a afirmação que mais se parece com a sua família

<input type="checkbox"/>	Em algumas famílias a hora de jantar é apenas uma altura para se comer.	Em outras famílias a hora do jantar é mais do que uma simples refeição; tem um significado especial.	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--	---	--------------------------

b) Em relação à afirmação que escolheu considera que, para a sua família, ela é:

<input type="checkbox"/> Totalmente verdade	Mais ou menos verdade <input type="checkbox"/>
--	---

5. a) Assinale com uma cruz a afirmação que mais se parece com a sua família.

<input type="checkbox"/>	Em algumas famílias há pouco planeamento em relação ao jantar.	Em outras famílias o jantar é planeado com antecedência.	<input type="checkbox"/>
--------------------------	---	---	--------------------------

b) Em relação à afirmação que escolheu considera que, para a sua família, ela é:

<input type="checkbox"/> Totalmente verdade	Mais ou menos verdade <input type="checkbox"/>
--	---

CELEBRAÇÕES ANUAIS

Pense em ocasiões que a sua família comemora todos os anos. Alguns exemplos são a celebração do dia de anos, dia do casamento e outros aniversários.

1. a) Assinale com uma cruz a afirmação que mais se parece com a sua família.

<input type="checkbox"/>	Algumas famílias têm várias comemorações anuais regulares.	Para outras famílias existem poucas comemorações anuais ou estas são raramente celebradas.	<input type="checkbox"/>
--------------------------	---	---	--------------------------

b) Em relação à afirmação que escolheu considera que, para a sua família, ela é:

<input type="checkbox"/> Totalmente verdade	Mais ou menos verdade <input type="checkbox"/>
--	---

2. a) Assinale com uma cruz a afirmação que mais se parece com a sua família.

<input type="checkbox"/>	Em algumas famílias é esperado que todos estejam presentes na comemoração.	Em outras famílias as comemorações anuais podem ser uma altura em que nem todos estejam presentes.	<input type="checkbox"/>
--------------------------	---	---	--------------------------

b) Em relação à afirmação que escolheu considera que, para a sua família, ela é:

<input type="checkbox"/> Totalmente verdade	Mais ou menos verdade <input type="checkbox"/>
--	---

3. a) Assinale com uma cruz a afirmação que mais se parece com a sua família.

<input type="checkbox"/>	Em algumas famílias há um sentimento especial nos dias de anos e em outras comemorações.	Em outras famílias as comemorações são mais informais; as pessoas não estão envolvidas emocionalmente.	<input type="checkbox"/>
--------------------------	---	---	--------------------------

b) Em relação à afirmação que escolheu considera que, para a sua família, ela é:

<input type="checkbox"/> Totalmente verdade	Mais ou menos verdade <input type="checkbox"/>
--	---

4. a) Assinale com uma cruz a afirmação que mais se parece com a sua família.

<input type="checkbox"/>	Em algumas famílias os dias de anos e aniversários são marcos importantes que são celebrados de forma especial.	Em outras famílias não se dá grande importância aos dias de anos e aniversários; os membros da família até podem comemorar mas nada é particularmente especial.	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--	--	--------------------------

b) Em relação à afirmação que escolheu considera que, para a sua família, ela é:

<input type="checkbox"/> Totalmente verdade	Mais ou menos verdade <input type="checkbox"/>
--	---

5. a) Assinale com uma cruz a afirmação que mais se parece com a sua família.

<input type="checkbox"/>	Em algumas famílias estas comemorações são muito discutidas e planeadas.	Em outras famílias não há muito planeamento e discussão à volta destas comemorações.	<input type="checkbox"/>
--------------------------	---	---	--------------------------

b) Em relação à afirmação que escolheu considera que, para a sua família, ela é:

<input type="checkbox"/> Totalmente verdade	Mais ou menos verdade <input type="checkbox"/>
--	---

Anexo 4 - Questionário da Experiência Pessoal dos Rituais Familiares

Instruções: As seguintes questões referem-se aos rituais familiares, ocasiões mais ou menos especiais em que a família se reúne. Estes eventos podem ocorrer no quotidiano como a hora de jantar ou o almoço durante o fim de semana, podem corresponder às comemorações anuais como o Natal ou a Páscoa e ainda às celebrações especiais como casamentos ou batizados. Há ainda outros rituais que são específicos de cada família.

Usando a escala que em seguida se apresenta, por favor selecione uma opção para cada afirmação de modo a indicar até que ponto concorda/discorda da mesma.

Discordo fortemente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo fortemente
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
1. Considero os rituais familiares importantes.					
2. Os rituais familiares dão-me segurança.					
3. Quero continuar alguns dos rituais familiares quando eu próprio constituir família.					
4. Sinto-me parte dos rituais da minha família.					
5. Tenho um papel específico nos rituais familiares.					
6. A importância que dou aos rituais na minha família tem vindo a aumentar.					
7. É fácil lembrar-me dos rituais que acontecem na minha família.					
8. Sinto-me bem durante estas ocasiões em família.					
9. Os rituais familiares são momentos importantes para mim.					
10. Os rituais familiares são um momento de união.					
11. Os rituais familiares ajudam-me a descontraír.					
12. Os rituais familiares ajudam-me na resolução de problemas.					
13. Os meus avós têm/tiveram um papel importante nos rituais familiares.					
14. Os meus pais têm/tiveram um papel importante nos rituais familiares.					
15. Considero que os rituais familiares serão importantes para a minha futura família.					

Há algum ritual familiar que gostasse de ter e não tem?

- ☐ Não
- ☐ Sim, qual? _____

Há algum ritual da sua família que considere desnecessário e que gostasse de deixar de ter?

- ☐ Não
- ☐ Sim, qual? _____

Anexo 5 - Escala da Percepção de Falso Self

Versão original: Weir & Jose, 2010

Versão portuguesa: Crespo, 2015

Instruções: De seguida encontra-se uma lista de formas de como as pessoas se veem a si próprias; estamos interessados se se vê a si próprio destas formas. Pode concordar ou discordar destas afirmações sobre si. Por favor indique o círculo da escala que melhor descreve como se vê a si próprio/a. Não há respostas certas ou erradas; estamos interessados em como realmente se vê a si próprio, NÃO em como pensa que se deveria ver.

Discordo fortemente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo fortemente
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
1. Eu ajo de uma forma, mas quero agir de outra.					
2. Escondo os meus sentimentos verdadeiros se acho que vão incomodar os outros.					
3. Não deixo que as pessoas vejam o meu verdadeiro eu.					
4. Fico calado quando não concordo com os outros.					
5. Ao imitar os outros, escondo o meu verdadeiro eu.					
6. Eu digo o que penso mesmo se é diferente da opinião os outros.					
7. O que eu digo por fora é diferente do que penso por dentro.					
8. As minhas ações expressam quem realmente sou.					
9. Os sentimentos das outras pessoas são mais importantes do que os meus.					
10. Posso falar abertamente com os outros acerca dos meus sentimentos.					